



"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор МБОУ СОШ № 8  
 О.Н.Корсаков



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Генеральный директор ООО "КК Русский пир"  
 Д.А.Кененсарина

**Меню основного организованного питания  
 учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
 Возрастная категория от 7-11 лет  
 2024-2025 г.**

Возрастная группа: 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

| Наименование блюда | № рецепту | Выход, г | Пищевые вещества (г) |      |         | Энерг. ценность | Витамины (мг) |   |   |   |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |  |  |
|--------------------|-----------|----------|----------------------|------|---------|-----------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|--|--|
|                    |           |          | Белки                | Жиры | Гликолы |                 | В1            | С | А | Е | Са | Р                         | Мг | Fe |  |  |

**01 день понедельник (1 неделя)**

| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |             |                |                |               |              |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1              | Булочка 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       | 202,425        | 123,026        | 19,24         | 0,74         |
| 2              | Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/1/50 | 1721 | 150        | 3,555         | 5,081         | 24,359        | 157,388        | 0,077        | 0,829         | 0,031        | 0,225       | 92,321         | 133,089        | 35,846        | 0,579        |
| 3              | Кофейный напиток с молоком 1/2/00            | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0            | 0,785         | 0,014        | 0,007       | 79,936         | 54,897         | 10,04         | 0,114        |
| 4              | Фрукты свежие по сезону (У) 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>12,679</b> | <b>19,183</b> | <b>63,378</b> | <b>476,875</b> | <b>0,201</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>0,65</b> | <b>399,682</b> | <b>328,012</b> | <b>76,126</b> | <b>2,683</b> |

**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 с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711        | 0,095        | 7,154         | 0,006        | 2,011       | 29,424         | 72,724         | 27,738         | 0,97         |
| 3             | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458        | 0,357        | 0,959         | 0,048        | 2,687       | 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,156        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/150       | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        | 0,021         | 1,435        | 19,292      | 59,99          | 10,887         | 1,108          |              |
| 5             | Компот из яблок 1/200                  | 1201 | 200        | 0,495         | 0,2           | 26,22          | 106,86         | 0,03         |               |              | 21          | 19,356         | 8,2            | 0,497          |              |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |               | 0,038        | 0,025       | 0,026          | 8,2            | 0,72           |              |
| 7             | 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>740</b> | <b>25,935</b> | <b>29,082</b> | <b>128,363</b> | <b>878,933</b> | <b>0,745</b> | <b>10,849</b> | <b>0,939</b> | <b>7,86</b> | <b>107,897</b> | <b>290,705</b> | <b>101,697</b> | <b>5,666</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Компот фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,5           | 20,322         | 142,884         | 0,054        | 1,08          | 0,018        |              | 223,2          | 171            | 27             | 0,18          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (У) | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |               | 0,29         | 2,7          | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (У) 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>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,55</b>  | <b>85,17</b>   | <b>494,766</b>  | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,9</b>   | <b>266,4</b>   | <b>194,8</b>   | <b>49,3</b>    | <b>2,33</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>51,149</b> | <b>59,815</b> | <b>276,911</b> | <b>1 850,57</b> | <b>1,149</b> | <b>83,682</b> | <b>1,374</b> | <b>11,41</b> | <b>773,979</b> | <b>813,517</b> | <b>227,122</b> | <b>10,678</b> |

**02 день вторник (1 неделя)**

**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             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200        | 1728 | 200        | 16,619        | 21,444        | 29,91         | 379,11         | 0,623        | 34,65        | 0,32         | 3,777        | 39,692        | 199,453        | 57,132         | 2,457        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0            | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        | 39,59        | 1,472        | 0,076        | 0,05          | 0,052          | 16,4           | 1,44         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>505</b> | <b>19,933</b> | <b>25,533</b> | <b>70,176</b> | <b>590,234</b> | <b>0,842</b> | <b>39,59</b> | <b>1,472</b> | <b>5,677</b> | <b>72,039</b> | <b>237,684</b> | <b>100,816</b> | <b>4,888</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        | 19,661        | 0,12         | 1,65         | 26,925        | 20,481         | 10,314         | 0,304       |
| 2             | Борщ со 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            | 46,194        | 44,034         | 21,988         | 1,193       |
| 3             | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                                 | 1255 | 90         | 15,875        | 12,092        | 2,574         | 182,625        | 0,052        | 1,799         | 0,09         | 1,176        | 13,349        | 114,503        | 57,064         | 0,996       |
| 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        | 3,573       |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            |              | 11,052        | 3,302          | 3,676          | 0,375       |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,2            | 0,72        |
| 7             | 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>740</b> | <b>30,484</b> | <b>28,219</b> | <b>91,014</b> | <b>739,963</b> | <b>0,468</b> | <b>36,354</b> | <b>0,403</b> | <b>8,867</b> | <b>126,15</b> | <b>380,299</b> | <b>219,043</b> | <b>8,06</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0             | 0             | 20,16          | 80,642          | 0,036        | 1,62           |              | 0,018         | 12,6           | 12,6           | 7,2            | 2,52          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |                | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (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>380</b> | <b>7,26</b>   | <b>7,05</b>   | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>  | <b>0,185</b> | <b>36,62</b>   | <b>0,29</b>  | <b>2,918</b>  | <b>55,8</b>    | <b>36,4</b>    | <b>29,5</b>    | <b>4,67</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>57,677</b> | <b>60,802</b> | <b>246,198</b> | <b>1 762,72</b> | <b>1,495</b> | <b>112,564</b> | <b>2,165</b> | <b>17,462</b> | <b>253,989</b> | <b>654,383</b> | <b>349,359</b> | <b>17,618</b> |

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |             |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|
| 1             | Омлет с сыром 1/180              | 1425 | 180        | 18,287        | 25,226        | 2,019         | 308,254        | 0,075        | 0,492         | 0,292        | 5,829        | 276,015        | 325,351        | 26,46       | 2,561        |
| 2             | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0            | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,04       | 0,114        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2         | 0,72         |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (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>21,952</b> | <b>27,037</b> | <b>40,897</b> | <b>494,731</b> | <b>0,192</b> | <b>36,277</b> | <b>0,306</b> | <b>6,074</b> | <b>380,975</b> | <b>397,274</b> | <b>55,7</b> | <b>4,644</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             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200        | 4,518         | 6,461         | 13,385         | 129,762        | 0,064        | 7,242         | 0,166        | 2,12        | 26,574         | 37,014         | 15,088         | 0,829        |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311         | 207,525        | 0,109        | 0,853         | 0,03         | 2,545       | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94          | 149,511        | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186       | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200   | 116  | 200        | 0             | 0             | 22,4           | 89,603         | 0,04         | 1,8           |              | 0,02        | 14             | 14             | 8              | 2,8          |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7             | 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>740</b> | <b>21,642</b> | <b>24,811</b> | <b>104,354</b> | <b>727,278</b> | <b>0,515</b> | <b>52,548</b> | <b>0,461</b> | <b>7,05</b> | <b>146,599</b> | <b>327,536</b> | <b>115,911</b> | <b>8,049</b> |

**Полдник**

|   |                                 |     |     |       |     |        |         |       |      |       |  |       |     |    |      |
|---|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|--------|---------|-------|------|-------|--|-------|-----|----|------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,5 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,08 | 0,018 |  | 223,2 | 171 | 27 | 0,18 |
|---|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|--------|---------|-------|------|-------|--|-------|-----|----|------|



|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |               |                |               |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |                | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8           | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100      | -/- | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95           | 39,3            | 0,035        | 35             | 0,2          | 0,2           | 25             | 17            | 11             | 1,25          |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,55</b>  | <b>85,17</b>   | <b>494,766</b>  | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>   | <b>0,308</b> | <b>2,9</b>    | <b>266,4</b>   | <b>194,8</b>  | <b>49,3</b>    | <b>2,33</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>56,127</b> | <b>63,398</b> | <b>230,421</b> | <b>1 716,78</b> | <b>0,911</b> | <b>124,904</b> | <b>1,076</b> | <b>16,024</b> | <b>793,974</b> | <b>919,61</b> | <b>220,911</b> | <b>15,024</b> |

**04 день четверг (1 неделя)**

|                |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
| 1              | Салат из сырых овощей 1/60                       | 1817 | 60         | 0,883         | 2,453         | 4,283         | 42,737         | 0,019        | 14,31         | 0,264        | 1,151        | 23,646        | 22,377         | 12,747        | 0,477        |
| 2              | Колбаса Домашняя с соусом сметанно-томатным 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              | Макаронны отварные с маслом 1/150                | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292        | 59,99          | 10,887        | 1,108        |
| 4              | Чай заварной с сахаром 1/200                     | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06          | 0            | 0,038        | 12,528        | 4,95           | 4,664         | 0,539        |
| 5              | Хлеб пшеничный 1/200                             | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,2           | 0,72         |
| <b>Итого:</b>  |  |      | <b>520</b> | <b>20,337</b> | <b>23,912</b> | <b>89,816</b> | <b>655,814</b> | <b>0,571</b> | <b>15,093</b> | <b>0,297</b> | <b>5,486</b> | <b>73,262</b> | <b>160,945</b> | <b>52,863</b> | <b>3,963</b> |

**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 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             | Плов с курицей 1/200  | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,32         | 4,12        | 45,3           | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200                                      | 1658 | 200        | 0,16          | 0,1           | 17,02         | 68,72          | 0,012        | 2             |              | 0,12        | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/200  | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/200                                    | -/-  | 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>700</b> | <b>24,334</b> | <b>28,935</b> | <b>92,822</b> | <b>729,033</b> | <b>0,441</b> | <b>34,662</b> | <b>0,679</b> | <b>8,93</b> | <b>124,991</b> | <b>381,142</b> | <b>167,181</b> | <b>5,285</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |              |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0            | 0             | 20,16          | 80,642          | 0,036        | 1,62          |              | 0,018         | 12,6           | 12,6           | 7,2            | 2,52          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100        | 6,61         | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |               | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100            | -/- | 100        | 0,65         | 0,1           | 8,95           | 39,3            | 0,035        | 35            | 0,2          | 0,2           | 25             | 17             | 11             | 1,25          |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>7,26</b>  | <b>7,05</b>   | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>  | <b>0,185</b> | <b>36,62</b>  | <b>0,29</b>  | <b>2,918</b>  | <b>55,8</b>    | <b>36,4</b>    | <b>29,5</b>    | <b>4,67</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>51,93</b> | <b>59,896</b> | <b>267,646</b> | <b>1 817,37</b> | <b>1,197</b> | <b>86,375</b> | <b>1,265</b> | <b>17,335</b> | <b>254,052</b> | <b>578,487</b> | <b>249,544</b> | <b>13,918</b> |

**05 день пятница (1 неделя)**

|                |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |             |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |             |
| 1              | Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50 | 1755 | 150        | 16,334        | 11,772        | 40,422        | 332,97         | 2,145        | 1,684         | 0,055        | 1,862        | 153,226        | 210,186        | 24,485        | 0,695       |
| 2              | Чай заварной с шиповником 1/200                          | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375       |
| 3              | Хлеб пшеничный 1/50                                      | -/-  | 50         | 3             | 0,5           | 26            | 120,5          | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,5          | 1,8         |
| 4              | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100                        | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2          | 0,2          | 25             | 17             | 11            | 1,25        |
| <b>Итого:</b>  |  |      | <b>500</b> | <b>20,224</b> | <b>12,392</b> | <b>91,799</b> | <b>559,624</b> | <b>2,385</b> | <b>36,724</b> | <b>0,055</b> | <b>2,157</b> | <b>189,341</b> | <b>230,552</b> | <b>59,661</b> | <b>4,12</b> |

**Обед**

|   |   |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,02  | 22,05 | 0,18  | 1,668 | 27,687 | 20,28  | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200          | 1764 | 200 | 7,338  | 6,631  | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Тертая мясная в соусе 1/90              | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,03  | 0,918 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,96  | 0,181 | 30    | 0,021 | 0,203 | 24,54  | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200 | 0,08   | 0,08   | 16,96  | 68,16   | 0,006 | 2     |       | 0,04  | 12,2   | 2,206  | 3,7    | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/200                    | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |       |       | 0,038 | 0,025  | 0,026  | 8,2    | 0,72  |



|               |                           |     |     |        |        |        |         |       |        |         |         |       |
|---------------|---------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20  | 1.2    | 0.2    | 10.4   | 48.2    | 0.04  | 6.336  | 38.8    | 11.4    | 0.9   |
| <b>Итого:</b> |                           |     | 740 | 24,598 | 28,552 | 93,244 | 728,334 | 0,861 | 64,531 | 131,513 | 335,665 | 6,667 |

**Полдник**

|               |  |     |        |        |         |          |         |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--|-----|--------|--------|---------|----------|---------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180    | 5,274  | 4,5     | 20,322   | 142,884 | 0,054   | 1,08  | 0,018  | 223,2   | 171     | 27      | 0,18   |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100    | 6,61   | 6,95    | 55,898   | 312,582 | 0,114   |       | 0,29   | 18,2    | 6,8     | 11,3    | 0,9    |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100    | 0,65   | 0,1     | 8,95     | 39,3    | 0,035   | 35    |        | 25      | 17      | 11      | 1,25   |
| <b>Итого:</b> |  |     | 380    | 12,534 | 11,55   | 85,17    | 494,766 | 0,203   | 36,08 | 0,308  | 266,4   | 194,8   | 49,3    | 2,33   |
| <b>Всего:</b> |  |     | 57,356 | 52,494 | 270,213 | 1 782,72 | 3,448   | 137,335 | 0,778 | 11,393 | 587,254 | 761,017 | 231,247 | 13,117 |

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |         |         |        |       |       |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|-------|
| 1             | Бутерброд 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 | 202,425 | 123,026 | 19,24  | 0,74  |       |
| 2             | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150 | 4,883  | 6,206  | 21,659 | 162,023 | 0,102 | 0,829  | 0,031 | 95,021  | 133,089 | 38,771 | 0,917 |       |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0     | 0,785  | 0,014 | 0,007   | 79,936  | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     |       | 25      | 17      | 11     | 1,25  |       |
| <b>Итого:</b> |   |      | 500 | 14,007 | 20,308 | 60,678 | 481,51  | 0,226 | 36,754 | 0,127 | 402,382 | 328,012 | 79,051 | 3,02  |       |

**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 | 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  | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 39,534 | 41,794  | 17,748 | 0,823 |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                                  | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,56  | 45,442 | 0,48  | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4             | Компот из яблома 1/200                                      | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22  | 106,86  | 0,03  |        |       | 21     | 19,356  | 8,2    | 0,497 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038  | 0,026   | 8,2    | 0,72  |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,04  |        |       | 6,6    | 38,8    | 11,4   | 0,9   |
| <b>Итого:</b> |   |      | 700 | 24,276 | 32,898 | 83,746 | 727,359 | 0,807 | 63,388 | 1,81  | 148,17 | 310,829 | 121,37 | 5,665 |

**Полдник**

|               |  |     |        |        |         |          |         |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--|-----|--------|--------|---------|----------|---------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180    | 0      | 0       | 20,16    | 80,642  | 0,036   | 1,62  |        | 12,6    | 12,6    | 7,2     | 2,52   |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100    | 6,61   | 6,95    | 55,898   | 312,582 | 0,114   |       | 0,29   | 18,2    | 6,8     | 11,3    | 0,9    |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100    | 0,65   | 0,1     | 8,95     | 39,3    | 0,035   | 35    |        | 25      | 17      | 11      | 1,25   |
| <b>Итого:</b> |  |     | 380    | 7,26   | 7,05    | 85,008   | 432,524 | 0,185   | 36,62 | 0,29   | 2,918   | 55,8    | 36,4    | 4,67   |
| <b>Всего:</b> |  |     | 45,543 | 60,166 | 229,432 | 1 641,39 | 1,218   | 136,762 | 2,227 | 12,272 | 606,352 | 675,241 | 229,921 | 13,355 |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1             | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121 | 99,748  | 46,954  | 1,09  |
| 2             | Рис отварной с маслом 1/150  | 1700 | 150 | 3,78   | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 |        | 0,021 | 0,473 | 41,28  | 174,909 | 64,251  | 1,16  |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30  | 653  | 30  | 1,8    | 0,3    | 15,6   | 72,3    | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 12,3    | 1,08    |       |
| <b>Итого:</b> |  |      | 505 | 18,55  | 19,431 | 87,09  | 597,439 | 0,387 | 13,605 | 0,129 | 4,427 | 84,967 | 280,745 | 128,769 | 3,899 |

**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             | Расходник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921        | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,28         | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Макaronник с курицей и сыром 1/200                   | 40   | 200        | 21,748        | 20,253        | 41,561        | 435,513        | 0,146        | 1,875         | 0,029        | 5,171        | 166,399        | 225,35         | 61,98          | 1,827        |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                           | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            | 0,038        | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                                  | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,025        | 0,026          | 8,2            | 0,72           |              |
| 6             | 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>700</b> | <b>29,894</b> | <b>31,403</b> | <b>98,227</b> | <b>795,113</b> | <b>0,366</b> | <b>27,789</b> | <b>0,448</b> | <b>9,629</b> | <b>242,359</b> | <b>357,742</b> | <b>119,948</b> | <b>5,417</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Кюльверт фруктовый питьевой 1/180      | 121 | 180        | 5,274         | 4,5           | 20,322         | 142,884         | 0,054        | 1,08          | 0,018        |               | 223,2          | 171            | 27             | 0,18          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |               | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (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>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,55</b>  | <b>85,17</b>   | <b>494,766</b>  | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,9</b>    | <b>266,4</b>   | <b>194,8</b>   | <b>49,3</b>    | <b>2,33</b>   |
| <b>Весов:</b> |  |     |            | <b>60,978</b> | <b>62,384</b> | <b>270,487</b> | <b>1 887,32</b> | <b>0,955</b> | <b>77,474</b> | <b>0,885</b> | <b>16,956</b> | <b>593,725</b> | <b>833,288</b> | <b>298,016</b> | <b>11,646</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        | 15,229        | 21,021        | 1,682         | 256,879        | 0,062        | 0,41          | 0,243       | 4,858        | 230,012        | 271,126        | 22,05        | 2,134        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200  | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0            | 0,785         | 0,014       | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,04        | 0,114        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |             | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2          | 0,72         |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (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>19,653</b> | <b>26,487</b> | <b>44,835</b> | <b>496,334</b> | <b>0,215</b> | <b>39,075</b> | <b>1,41</b> | <b>6,917</b> | <b>352,742</b> | <b>375,179</b> | <b>73,31</b> | <b>4,639</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |             |               |               |                |              |               |              |              |                |               |                |              |
|---------------|---|------|------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежкы с сыром 1/60                                  | 387  | 60         | 1,63        | 4,407         | 4,847         | 65,576         | 0,012        | 5,529         | 0,006        | 1,651        | 52,588         | 42,134        | 13,9           | 0,789        |
| 2             | Щи из свежкы 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 курицей 1/200                           | 1702 | 200        | 17,499      | 17,413        | 29,31         | 343,955        | 0,25         | 35,65         | 0,32         | 3,888        | 40,908         | 208,981       | 93,864         | 2,542        |
| 4             | Кисель фруктово-ягодный 1/200                                 | 1670 | 200        | 0,072       |               | 31,72         | 127,168        |              |               |              | 8,424        | 0,005          | 1,8           | 0,037          |              |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,2         | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026         | 8,2            | 0,72         |
| 6             | 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>700</b> | <b>25,7</b> | <b>29,172</b> | <b>94,957</b> | <b>745,175</b> | <b>0,438</b> | <b>64,433</b> | <b>0,498</b> | <b>8,033</b> | <b>154,759</b> | <b>329,98</b> | <b>148,872</b> | <b>5,906</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0             | 0             | 20,16          | 80,642          | 0,056        | 1,62           |              | 0,018         | 12,6           | 12,6           | 7,2            | 2,52          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |                | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (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>380</b> | <b>7,26</b>   | <b>7,05</b>   | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>  | <b>0,185</b> | <b>36,62</b>   | <b>0,29</b>  | <b>2,918</b>  | <b>55,8</b>    | <b>36,4</b>    | <b>29,5</b>    | <b>4,67</b>   |
| <b>Весов:</b> |  |     |            | <b>52,612</b> | <b>62,709</b> | <b>224,801</b> | <b>1 674,03</b> | <b>0,838</b> | <b>140,128</b> | <b>2,198</b> | <b>17,868</b> | <b>563,301</b> | <b>741,559</b> | <b>251,682</b> | <b>15,215</b> |

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |              |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                     | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693         | 54,311         | 0,033        | 4,003        | 0,72         | 1,755        | 17,095       | 25,349         | 16,167        | 0,533        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | 1183 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458        | 234,458        | 0,357        | 0,959        | 0,048        | 2,687        | 13,281       | 70,833         | 17,185        | 1,156        |
| 3             | Макаронны отварные с маслом 1/150      | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |              | 0,021        | 1,435        | 19,292       | 59,99          | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06         | 0            |              | 12,528       | 4,95           | 4,564         | 0,539        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |              |              | 0,038        | 0,025        | 0,026          | 8,2           | 0,72         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>520</b> | <b>19,836</b> | <b>23,617</b> | <b>89,563</b> | <b>650,153</b> | <b>0,585</b> | <b>5,022</b> | <b>0,789</b> | <b>5,915</b> | <b>62,22</b> | <b>161,148</b> | <b>57,103</b> | <b>4,057</b> |

**Обед**



|               |  |      |            |              |              |               |                |              |               |              |               |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/60        | 353  | 60         | 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             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432        | 6,488        | 17,398        | 145,711        | 0,095        | 7,154         | 0,006        | 2,011         | 29,424        | 72,724         | 27,738         | 0,97         |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/200         | 1115 | 200        | 20,749       | 18,019       | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,401         | 0,32         | 7,052         | 35,588        | 263,659        | 157,576        | 4,428        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200               | 1658 | 200        | 0,16         |              | 17,02         | 68,72          | 0,012        | 2             |              | 0,12          | 13            | 4,006          | 3,7            | 0,147*       |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,2          | 0,2          | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025         | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 6             | 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>700</b> | <b>28,71</b> | <b>28,62</b> | <b>97,935</b> | <b>764,157</b> | <b>0,547</b> | <b>19,959</b> | <b>0,573</b> | <b>11,367</b> | <b>97,696</b> | <b>410,011</b> | <b>221,915</b> | <b>7,643</b> |

**Полдник**

|               |  |     |              |               |                |                 |                |              |               |                |                |                |               |             |             |
|---------------|--|-----|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|-------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180          | 5,274         | 4,5            | 20,322          | 142,884        | 0,054        | 1,08          | 0,018          |                | 223,2          | 171           | 27          | 0,18        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100          | 6,61          | 6,95           | 55,898          | 312,582        | 0,114        |               | 0,29           | 2,7            | 18,2           | 6,8           | 11,3        | 0,9         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100          | 0,65          | 0,1            | 8,95            | 39,3           | 0,035        | 35            |                | 0,2            | 2,5            | 17            | 11          | 1,25        |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b>   | <b>12,534</b> | <b>11,55</b>   | <b>85,17</b>    | <b>494,766</b> | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>  | <b>0,308</b>   | <b>2,9</b>     | <b>266,4</b>   | <b>194,8</b>  | <b>49,3</b> | <b>2,33</b> |
| <b>Всего:</b> |  |     | <b>61,08</b> | <b>63,787</b> | <b>272,668</b> | <b>1 909,08</b> | <b>1,335</b>   | <b>1,67</b>  | <b>20,182</b> | <b>426,316</b> | <b>765,959</b> | <b>328,318</b> | <b>14,029</b> |             |             |

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

|               |                                      |      |            |               |              |               |                |              |              |              |             |               |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200        | 22,175        | 21,15        | 69,38         | 556,57         | 0,137        | 0,45         | 0,197        | 1,33        | 173,118       | 282,4          | 32,082        | 1,57         |
| 2             | Чай заварной с шпозонком 1/200       | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04         | 0            |             | 11,052        | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100     | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35           |              | 0,2         | 2,5           | 17             | 11            | 1,25         |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>500</b> | <b>23,065</b> | <b>21,27</b> | <b>94,758</b> | <b>662,724</b> | <b>0,172</b> | <b>35,49</b> | <b>0,197</b> | <b>1,53</b> | <b>209,17</b> | <b>302,702</b> | <b>46,758</b> | <b>3,196</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653        | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687         | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200        | 7,003         | 4,659        | 22,764        | 160,998        | 0,561        | 17,326        | 0,163        | 2,044        | 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289        |
| 3             | Дуляш из курицы 1/90                    | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102       | 2,619         | 182,748        | 0,053        | 1,576         |              | 1,18         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406        | 24,524        | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203        | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5             | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200        | 0,08          |              | 16,96         | 68,16          | 0,006        | 2             |              | 0,04         | 12,2           | 2,206          | 3,7            | 0,487        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2          | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 3,2            | 0,72         |
| 7             | 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>740</b> | <b>29,355</b> | <b>25,22</b> | <b>91,852</b> | <b>711,811</b> | <b>0,942</b> | <b>72,952</b> | <b>0,364</b> | <b>5,633</b> | <b>120,389</b> | <b>389,321</b> | <b>161,619</b> | <b>6,195</b> |

**Полдник**

|               |  |     |              |               |                |                 |                |                |              |               |                |                |                |               |             |
|---------------|--|-----|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180          | 0             | 0              | 20,16           | 80,642         | 0,036          | 1,62         |               | 0,018          | 12,6           | 12,6           | 7,2           | 2,52        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100          | 6,61          | 6,95           | 55,898          | 312,582        | 0,114          |              | 0,29          | 2,7            | 18,2           | 6,8            | 11,3          | 0,9         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100          | 0,65          | 0,1            | 8,95            | 39,3           | 0,035          | 35           |               | 0,2            | 2,5            | 17             | 11            | 1,25        |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b>   | <b>7,26</b>   | <b>7,05</b>    | <b>85,008</b>   | <b>432,524</b> | <b>0,185</b>   | <b>36,62</b> | <b>0,29</b>   | <b>2,918</b>   | <b>55,8</b>    | <b>36,4</b>    | <b>29,5</b>   | <b>4,67</b> |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>59,68</b> | <b>53,541</b> | <b>271,617</b> | <b>1 807,06</b> | <b>1,299</b>   | <b>145,062</b> | <b>0,851</b> | <b>10,081</b> | <b>385,359</b> | <b>728,423</b> | <b>237,877</b> | <b>14,061</b> |             |

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |               |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Бутерброд 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        | 202,425        | 123,026        | 19,24         | 0,74         |
| 2             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/150        | 1676 | 150        | 5,108         | 5,756         | 24,584        | 170,573       | 0,095        | 0,829         | 0,031        | 0,63         | 89,396         | 111,714        | 28,421        | 0,714        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976        | 0            | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,04         | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3          | 0,035        | 35            |              | 0,2          | 2,5            | 17             | 11            | 1,25         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>500</b> | <b>14,232</b> | <b>19,858</b> | <b>63,603</b> | <b>490,06</b> | <b>0,219</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,055</b> | <b>396,757</b> | <b>306,637</b> | <b>68,701</b> | <b>2,818</b> |

**Обед**



|        |   |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |        |        |
|--------|---|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|
| 1      | Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60 | 664  | 60  | 0,946  | 3,661  | 4,248   | 53,722  | 0,014 | 7,068  | 1,658 | 21,114 | 20,967  | 10,59   | 4,004  |        |
| 2      | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764 | 200 | 7,358  | 6,631  | 15,725  | 152,012 | 0,189 | 9,242  | 2,032 | 43,174 | 86,754  | 32,708  | 1,847  |        |
| 3      | Фрикаделька куриная в соусе 1/90          | 1736 | 90  | 12,103 | 12,702 | 13,038  | 214,886 | 0,093 | 1,715  | 2,771 | 13,011 | 81,333  | 45,265  | 1,24   |        |
| 4      | Макаронь отварные с маслом 1/150          | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263 | 0,112 |        | 1,435 | 19,292 | 59,999  | 10,887  | 1,108  |        |
| 5      | Компот из изюма 1/200                     | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22   | 106,86  | 0,03  |        |       | 21     | 19,356  | 8,2     | 0,497  |        |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038  | 0,025   | 0,026   | 8,2    | 0,72   |
| Итого: | 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    |        |
|        |   |      | 740 | 30,203 | 27,925 | 126,001 | 876,143 | 0,559 | 18,025 | 0,235 | 8,394  | 124,215 | 307,225 | 127,25 | 10,315 |

**Полдник**

|        |  |     |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |        |        |
|--------|--|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|--------|
| 1      | Колупт фруктовый пителевой 1/180       | 121 | 180 | 5,274  | 4,5    | 20,322  | 142,884  | 0,054 | 1,08   | 0,018 | 223,2  | 171     | 27      | 0,18   |        |
| 2      | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,61   | 6,95   | 55,898  | 312,582  | 0,114 |        | 0,29  | 2,7    | 18,2    | 6,8     | 1,3    | 0,9    |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (v)/1/100      | -/- | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95    | 39,3     | 0,035 | 3,5    |       | 0,2    | 25      | 17      | 1,25   |        |
| Итого: |  |     | 380 | 12,534 | 11,55  | 85,17   | 494,766  | 0,203 | 36,08  | 0,308 | 2,9    | 266,4   | 194,8   | 49,3   | 2,33   |
|        |  |     |     | 56,969 | 59,333 | 274,774 | 1 860,97 | 0,982 | 90,858 | 0,67  | 12,349 | 787,372 | 808,662 | 245,25 | 15,463 |

**Всего:**

**12 день вторник (3 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      | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,32  | 4,12  | 45,3   | 272,503 | 112,48  | 2,077 |
| 3      | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06  | 0     | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |       |       | 0,076 | 0,05   | 0,052   | 16,4    | 1,44  |
| Итого: |  |      | 505 | 20,218 | 20,794 | 82,242 | 596,981 | 0,443 | 8,276 | 1,472 | 6,02  | 77,647 | 310,735 | 156,164 | 4,508 |

**Обед**

|        |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 819  | 60  | 1,026  | 3,644  | 4,626  | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,12  | 1,65  | 26,925 | 20,481  | 10,314  | 0,304 |
| 2      | Борщ со 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     | 46,194 | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3      | Мясо курдюк тушеное в соусе 1/90                                 | 255  | 90  | 15,875 | 12,092 | 2,574  | 182,625 | 0,652 | 1,799  | 0,09  | 1,176 | 13,349 | 114,503 | 57,064  | 0,996 |
| 4      | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 680  | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5      | Напиток из пивоварки 1/200                                       | 656  | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0     | 0,038 | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 8,2     | 0,72  |
| 7      | 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   |
| Итого: |  |      | 740 | 30,484 | 28,219 | 91,014 | 739,963 | 0,468 | 36,354 | 0,403 | 8,867 | 126,15 | 380,299 | 219,043 | 8,06  |

**Полдник**

|        |  |     |     |        |        |         |          |       |       |       |        |         |         |         |        |
|--------|--|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0      | 0      | 20,16   | 80,642   | 0,036 | 1,62  |       | 0,018  | 12,6    | 12,6    | 7,2     | 2,52   |
| 2      | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100 | 6,61   | 6,95   | 55,898  | 312,582  | 0,114 |       | 0,29  | 2,7    | 18,2    | 6,8     | 11,3    | 0,9    |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (v)/1/100            | -/- | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95    | 39,3     | 0,035 | 3,5   |       | 0,2    | 25      | 17      | 1,1     | 1,25   |
| Итого: |  |     | 380 | 7,26   | 7,05   | 85,008  | 432,524  | 0,185 | 36,62 | 0,29  | 2,918  | 55,8    | 36,4    | 29,5    | 4,67   |
|        |  |     |     | 57,962 | 56,063 | 258,264 | 1 769,47 | 1,096 | 81,25 | 2,165 | 17,806 | 259,597 | 727,433 | 404,707 | 17,238 |

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

|   |                                  |      |     |        |        |        |        |       |       |       |       |         |         |       |       |
|---|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/170/30       | 17   | 200 | 14,421 | 17,547 | 5,372  | 237,1  | 0,077 | 1,816 | 0,261 | 4,284 | 111,166 | 235,426 | 20,9  | 2,629 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/40              | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4   | 0,164 |       |       | 0,076 | 0,05    | 0,052   | 16,4  | 1,44  |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976 | 0     | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 54,897  | 10,04 | 0,114 |



|               |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |              |              |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 4             | Фрукты свежие по сезону (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>540</b> | <b>19,285</b> | <b>19,559</b> | <b>54,651</b> | <b>471,776</b> | <b>0,277</b> | <b>37,601</b> | <b>4,567</b> | <b>216,152</b> | <b>307,375</b> | <b>58,34</b> | <b>5,432</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         | 14,921        | 141,868        | 0,078       | 10,274       | 0,178        | 2,28        | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90          | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311        | 207,525        | 0,109       | 0,853        | 0,03         | 2,545       | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94         | 149,511        | 0,161       | 27,053       | 0,026        | 0,186       | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116  | 200        | 0             | 0             | 22,4          | 89,603         | 0,04        | 1,8          |              | 0,02        | 14             | 8              | 2,8            |              |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082       |              |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7             | 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>740</b> | <b>21,742</b> | <b>25,429</b> | <b>105,89</b> | <b>739,384</b> | <b>0,53</b> | <b>55,58</b> | <b>0,473</b> | <b>7,21</b> | <b>154,635</b> | <b>359,172</b> | <b>123,179</b> | <b>8,307</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,5           | 20,322         | 142,884         | 0,054        | 1,08          | 0,018        |               | 223,2          | 171            | 27             | 0,18          |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |               | 0,29         | 2,7           | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95           | 39,3            | 0,035        | 35            |              | 0,2           | 25             | 17             | 1,25           |               |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,524</b> | <b>11,55</b>  | <b>85,17</b>   | <b>494,766</b>  | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,9</b>    | <b>266,4</b>   | <b>194,8</b>   | <b>49,3</b>    | <b>2,33</b>   |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>53,561</b> | <b>56,538</b> | <b>245,711</b> | <b>1 705,93</b> | <b>1,01</b>  | <b>129,26</b> | <b>1,057</b> | <b>14,677</b> | <b>637,186</b> | <b>861,346</b> | <b>230,819</b> | <b>16,069</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         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687        | 20,28          | 11,232        | 0,369        |
| 2             | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 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             | Макароны отварные с маслом 1/150                            | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292        | 59,99          | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/200                                | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06          | 0            |              | 12,528        | 4,95           | 4,664         | 0,539        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,2           | 0,72         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>520</b> | <b>20,435</b> | <b>25,112</b> | <b>89,718</b> | <b>666,622</b> | <b>0,572</b> | <b>22,833</b> | <b>0,213</b> | <b>6,004</b> | <b>77,303</b> | <b>158,848</b> | <b>51,348</b> | <b>3,856</b> |

**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             | 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        | 1,97        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Бефстроганов из куриного филе 1/90                          | 1283 | 90         | 16,059        | 13,116        | 2,975         | 194,182       | 0,054        | 2,045         | 0,01         | 1,194       | 17,378         | 118,427        | 56,396         | 1,001        |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024        | 218,195       | 0,179        |               | 0,021        | 0,473       | 41,28          | 174,909        | 64,251         | 1,16         |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                                    | 1658 | 200        | 0,16          |               | 17,02         | 68,72         | 0,012        | 2             |              | 0,12        | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2          | 0,082        |               |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7             | 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>740</b> | <b>27,316</b> | <b>30,294</b> | <b>94,714</b> | <b>760,77</b> | <b>0,456</b> | <b>25,183</b> | <b>0,396</b> | <b>6,45</b> | <b>131,668</b> | <b>403,735</b> | <b>173,388</b> | <b>5,273</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |             |             |               |                |              |              |             |              |             |             |             |             |
|---------------|--|-----|------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0           | 0           | 20,16         | 80,642         | 0,036        | 1,62         |             | 0,018        | 12,6        | 12,6        | 7,2         | 2,52        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,61        | 6,95        | 55,898        | 312,582        | 0,114        |              | 0,29        | 2,7          | 18,2        | 6,8         | 11,3        | 0,9         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,65        | 0,1         | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35           |             | 0,2          | 25          | 17          | 1,25        |             |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>7,26</b> | <b>7,05</b> | <b>85,008</b> | <b>432,524</b> | <b>0,185</b> | <b>36,62</b> | <b>0,29</b> | <b>2,918</b> | <b>55,8</b> | <b>36,4</b> | <b>29,5</b> | <b>4,67</b> |



|               |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Весов:</b> | 55,014 | 62,456 | 269,444 | 1 859,92 | 1,214 | 84,636 | 0,898 | 15,572 | 264,771 | 598,983 | 254,236 | 13,799 |
|---------------|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|

**15 день пятница (3 недели)**

|  |      |            |               |              |               |                |              |              |              |             |               |                |               |              |
|--|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                         |      |            |               |              |               |                |              |              |              |             |               |                |               |              |
| 1 Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200        | 22,175        | 21,15        | 69,38         | 556,57         | 0,137        | 0,45         | 0,197        | 1,33        | 173,118       | 282,4          | 32,082        | 1,57         |
| 2 Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04         | 0            | 0,2         | 11,052        | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100     | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 3,5          |              |             | 25            | 17             | 11            | 1,25         |
| <b>Итого:</b>                          |      | <b>500</b> | <b>23,065</b> | <b>21,27</b> | <b>94,758</b> | <b>662,724</b> | <b>0,172</b> | <b>35,49</b> | <b>0,197</b> | <b>1,53</b> | <b>209,17</b> | <b>302,702</b> | <b>46,758</b> | <b>3,196</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 с клецками на бульоне 1/200      | 1818 | 200        | 5,341        | 8,48        | 16,721       | 164,565        | 0,082        | 9,242         | 0,173        | 2,879       | 30,809        | 50,75          | 18,22          | 0,993        |
| 3 Тертая мясная с соусом томатным 1/90 | 134  | 90         | 10,727       | 13,461      | 11,051       | 208,257        | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896       | 17,287        | 97,337         | 20,03          | 0,918        |
| 4 Картофель отварной с маслом 1/150    | 1711 | 150        | 3,053        | 4,406       | 24,524       | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203       | 24,54         | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5 Компот из яблок 1/200                | 1690 | 200        | 0,08         | 0,08        | 16,96        | 68,16          | 0,006        | 2             |              | 0,04        | 12,2          | 2,206          | 3,7            | 0,487        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20                  | -/-  | 20         | 1,2          | 0,2         | 10,4         | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038       | 0,025         | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7 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>740</b> | <b>22,35</b> | <b>30,4</b> | <b>94,33</b> | <b>740,321</b> | <b>0,769</b> | <b>45,361</b> | <b>1,394</b> | <b>7,33</b> | <b>109,23</b> | <b>311,511</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b> |

**Полдник**

|  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |              |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,5           | 20,322         | 142,884         | 0,054        | 1,08           | 0,018        |              | 223,2        | 171            | 27             | 0,18          |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |                | 0,29         | 2,7          | 18,2         | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95           | 39,3            | 0,035        | 3,5            |              | 0,2          | 25           | 17             | 11             | 1,25          |
| <b>Итого:</b>                            |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,55</b>  | <b>85,17</b>   | <b>494,766</b>  | <b>0,203</b> | <b>36,08</b>   | <b>0,308</b> | <b>2,9</b>   | <b>266,4</b> | <b>194,8</b>   | <b>49,3</b>    | <b>2,33</b>   |
| <b>Весов:</b>                            |     |            | <b>57,949</b> | <b>63,221</b> | <b>274,257</b> | <b>1 897,81</b> | <b>1,144</b> | <b>116,931</b> | <b>1,899</b> | <b>11,76</b> | <b>584,8</b> | <b>809,013</b> | <b>214,644</b> | <b>11,391</b> |

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

|   |      |            |               |               |               |               |              |               |              |             |                |                |               |             |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 1 Бутерброд 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       | 202,425        | 123,026        | 19,24         | 0,74        |
| 2 Каша овсяная вязкая Молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023       | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 0,765       | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917       |
| 3 Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976        | 0            | 0,785         | 0,014        | 0,007       | 79,936         | 54,897         | 10,04         | 0,114       |
| 4 Фрукты свежие по сезону (V)1/100              | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3          | 0,035        | 3,5           |              | 0,2         | 25             | 17             | 11            | 1,25        |
| <b>Итого:</b>                                   |      | <b>500</b> | <b>14,007</b> | <b>20,308</b> | <b>60,678</b> | <b>481,51</b> | <b>0,226</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,19</b> | <b>402,382</b> | <b>328,012</b> | <b>79,051</b> | <b>3,02</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 Пи 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 Ушиш из курицы 1/90   | 1716 | 90         | 15,838       | 12,102        | 2,619          | 182,748        | 0,053        | 1,576        |              | 1,18         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4 Макароны отварные с маслом 1/150                              | 1669 | 150        | 6,901        | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        | 0,021        |              | 1,435        | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108        |
| 5 Компот из яблок 1/200   | 1201 | 200        | 0,495        | 0,2           | 26,22          | 106,86         | 0,03         |              |              |              | 21             | 19,356         | 8,2            | 0,497        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,2          | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |              |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7 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>740</b> | <b>30,62</b> | <b>27,634</b> | <b>108,409</b> | <b>804,825</b> | <b>0,391</b> | <b>40,43</b> | <b>0,433</b> | <b>6,789</b> | <b>127,739</b> | <b>293,195</b> | <b>127,188</b> | <b>5,656</b> |

**Полдник**

|   |     |     |      |      |        |         |       |      |      |       |      |      |      |      |
|---|-----|-----|------|------|--------|---------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|
| 1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/1/80 | 116 | 180 | 0    | 0    | 20,16  | 80,642  | 0,036 | 1,62 |      | 0,018 | 12,6 | 12,6 | 7,2  | 2,52 |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)        | -/- | 100 | 6,61 | 6,95 | 55,898 | 312,582 | 0,114 |      | 0,29 | 2,7   | 18,2 | 6,8  | 11,3 | 0,9  |
| 3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100              | -/- | 100 | 0,65 | 0,1  | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 3,5  |      | 0,2   | 25   | 17   | 11   | 1,25 |



|                                   |  |  |     |        |        |         |         |       |         |      |        |         |         |         |        |
|-----------------------------------|--|--|-----|--------|--------|---------|---------|-------|---------|------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Итого:</b>                     |  |  | 380 | 7,26   | 7,05   | 85,008  | 432,524 | 0,185 | 36,62   | 0,29 | 2,918  | 55,8    | 36,4    | 29,5    | 4,67   |
| <b>Всего:</b>                     |  |  |     | 51,887 | 54,992 | 254,095 | 1718,86 | 0,802 | 113,804 | 0,85 | 10,897 | 585,921 | 657,607 | 235,739 | 13,346 |
| <b>17 день вторник (4 недели)</b> |  |  |     |        |        |         |         |       |         |      |        |         |         |         |        |

**Завтрак**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120 | 11,382 | 16,746 | 15,417 | 257,913 | 0,366 | 11,911 | 0,138 | 3,384 | 26,346 | 80,317  | 22,39   | 1,312 |
| 2             | 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 | 3,573 |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                     | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01  | 14,528 | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30  | 653  | 30  | 1,8    | 0,3    | 15,6   | 72,3    | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | -0,039  | 12,3    | 1,08  |
| <b>Итого:</b> |  |      | 505 | 20,224 | 22,201 | 81,982 | 608,632 | 0,736 | 13,971 | 0,159 | 6,995 | 62,916 | 245,559 | 146,355 | 6,534 |

**Обед**

|               |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                             | 665  | 60  | 0,709  | 3,634  | 4,693  | 54,311  | 0,033 | 4,003  | 0,72  | 1,755 | 17,095  | 25,349  | 16,167  | 0,533 |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200 | 4,518  | 6,461  | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242  | 0,166 | 2,12  | 26,574  | 37,014  | 15,088  | 0,829 |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                     | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,56  | 45,442 | 0,48  | 3,881 | 63,242  | 178,723 | 53,802  | 2,303 |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                     | 656  | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0     | 0,038 | 0,025   | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -    | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,46  | 6,6     | 38,8    | 11,4    | 0,9   |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -    | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,04  |        |       | 8,254 | 124,588 | 283,214 | 108,333 | 5,661 |
| <b>Итого:</b> |  |      | 700 | 24,353 | 31,702 | 79,606 | 701,155 | 0,779 | 56,727 | 1,366 | 8,254 | 124,588 | 283,214 | 108,333 | 5,661 |

**Полдник**

|               |  |     |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,5    | 20,322  | 142,884  | 0,054 | 1,08    | 0,018 | 2,7    | 23,2    | 1,71    | 27      | 0,18   |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -   | 100 | 6,61   | 6,95   | 55,898  | 312,582  | 0,114 |         | 0,29  | 2,7    | 18,2    | 6,8     | 11,3    | 0,9    |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (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> |  |     | 380 | 12,534 | 11,55  | 85,17   | 494,766  | 0,203 | 36,08   | 0,308 | 2,9    | 266,4   | 194,8   | 49,3    | 2,33   |
| <b>Всего:</b> |  |     |     | 57,111 | 65,453 | 246,758 | 1.804,55 | 1,717 | 106,779 | 1,833 | 18,149 | 453,905 | 723,574 | 303,989 | 14,525 |

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |       |       |
|---------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/170/30       | 17   | 200 | 14,421 | 17,547 | 5,372  | 237,1   | 0,077 | 1,816  | 0,261 | 4,284 | 111,166 | 235,426 | 20,9  | 2,629 |
| 2             | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814  | 1,512  | 19,529 | 98,976  | 0     | 0,785  | 0,014 | 0,007 | 79,936  | 54,897  | 10,04 | 0,114 |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/40              | -    | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,05    | 0,052   | 16,4  | 1,44  |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (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> |                                  |      | 540 | 19,285 | 19,559 | 54,651 | 471,776 | 0,277 | 37,601 | 0,275 | 4,567 | 216,152 | 307,375 | 58,34 | 5,432 |

**Обед**

|               |  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60  | 1,026  | 3,644  | 4,626   | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,12  | 1,65  | 26,925  | 20,481  | 10,314  | 0,304 |
| 2             | Борщ со 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     | 46,194  | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3             | Тефтели куриная в соусе 1/90                                     | 1763 | 90  | 12,047 | 10,865 | 11,086  | 190,313 | 0,071 | 2,02   | 0,048 | 1,995 | 16,737  | 108,003 | 48,907  | 1,006 |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                                 | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,94   | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,16   | 100,554 | 34,275  | 1,281 |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/200                                    | 1670 | 200 | 0,072  | 31,72  | 127,168 |         |       |        |       |       | 8,424   | 0,005   | 1,8     | 0,037 |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -    | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,2     | 0,72  |
| 7             | 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> |  |      | 740 | 23,014 | 26,756 | 101,985 | 740,804 | 0,421 | 63,587 | 0,365 | 6,329 | 152,065 | 311,903 | 136,884 | 5,44  |

**Полдник**



|   |     |     |       |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |
|---|-----|-----|-------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте    | 116 | 180 | 0     | 0      | 20,16   | 80,642   | 0,036 | 1,62    | 0,018 | 12,6   | 12,6    | 7,2     | 2,52    |
| 1/180                                     | -/- | 100 | 6,61  | 6,95   | 55,898  | 312,582  | 0,114 |         | 0,29  | 2,7    | 18,2    | 6,8     | 11,3    |
| 2) Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 0,65  | 0,1    | 8,95    | 39,3     | 0,035 | 35      | 0,2   | 25     | 17      | 11      | 1,25    |
| 3) Фрукты свежие по сезону (V)/1/100      | -/- | 380 | 7,26  | 7,05   | 85,008  | 432,524  | 0,185 | 36,62   | 0,29  | 2,918  | 55,8    | 36,4    | 29,5    |
| Итого:                                    |     |     | 49,56 | 53,366 | 241,644 | 1 645,10 | 0,883 | 137,808 | 0,931 | 13,815 | 424,016 | 655,677 | 224,724 |
| Всего:                                    |     |     | 49,56 | 53,366 | 241,644 | 1 645,10 | 0,883 | 137,808 | 0,931 | 13,815 | 424,016 | 655,677 | 224,724 |

19 день четверг (4 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   |
| 2) Каша гречневая с курицей 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99  | 393,129 | 0,272 | 3,401 | 0,32  | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 |
| 3) Чай заварной с сахаром 1/200   | 1675 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0     | 0,06  | 0     |       | 12,528 | 4,95    | 4,664   |
| 4) Хлеб пшеничный 1/40            | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |       |       | 0,076 | 0,05   | 0,052   | 16,4    |
| Итого:                            |      | 500 | 24,017 | 22,104 | 77,106 | 603,429 | 0,471 | 6,341 | 1,472 | 8,943 | 65,935 | 300,791 | 200,66  |

Обед

|  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |        |
|--|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|
| 1) Салат из квашеной капусты со свежей 1/60              | 664  | 60  | 0,946  | 3,661  | 4,248   | 53,722  | 0,014 | 7,068  |       | 1,658 | 21,114  | 20,967  | 10,59  |
| 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 | 2,28  | 34,61   | 68,65   | 22,356 |
| 3) Колбаса мясная запеченная в соусе 1/90                | 1772 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 234,458 | 0,357 | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281  | 70,833  | 17,185 |
| 4) Макароны отварные с маслом 1/150                      | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263 | 0,112 |        | 0,021 | 1,435 | 19,292  | 59,99   | 10,887 |
| 5) Компот из ягод з/м 1/200                              | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12  | 13      | 4,006   | 3,7    |
| 6) Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,2    |
| 7) Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,04  |        |       | 0,46  | 6,6     | 38,8    | 11,4   |
| Итого:   |      | 740 | 25,931 | 30,893 | 116,417 | 847,431 | 0,696 | 20,301 | 0,247 | 8,678 | 107,921 | 263,271 | 84,318 |

Полдник

|   |     |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |
|---|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|
| 1) Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,5    | 20,322  | 142,884  | 0,054 | 1,08   | 0,018 | 2,7    | 223,2   | 171     | 27      |
| 2) Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,61   | 6,95   | 55,898  | 312,582  | 0,114 |        | 0,29  | 18,2   | 6,8     | 11,3    | 0,9     |
| 3) Фрукты свежие по сезону (V)/1/100      | -/- | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95    | 39,3     | 0,035 | 35     | 0,2   | 25     | 17      | 11      | 1,25    |
| Итого:                                    |     | 380 | 12,534 | 11,55  | 85,17   | 494,766  | 0,203 | 36,08  | 0,308 | 2,9    | 266,4   | 194,8   | 49,3    |
| Всего:                                    |     |     | 62,483 | 64,547 | 278,694 | 1 945,63 | 1,369 | 62,722 | 2,027 | 20,521 | 440,256 | 758,862 | 334,278 |

20 день пятница (4 недели)

|   |      |     |        |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |
|---|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|
| Завтрак   |      |     |        |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |
| 1) Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30 | 92   | 150 | 17,366 | 13,2  | 36,521 | 334,349 | 1,402 | 1,22  | 0,084 | 0,535 | 169,921 | 232,027 | 27,37  |
| 2) Чай заварной с шиповником 1/200                                  | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02  | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04  | 0     |       | 11,052  | 3,302   | 3,676  |
| 3) Хлеб пшеничный 1/50  | -/-  | 50  | 3      | 0,5   | 26     | 120,5   | 0,205 |       |       | 0,095 | 0,063   | 0,065   | 20,5   |
| 4) Фрукты свежие по сезону (V)/1/100                                | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1   | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35    | 0,2   | 25    | 17      | 11      | 1,25   |
| Итого:  |      | 500 | 21,256 | 13,82 | 87,898 | 561,003 | 1,643 | 36,26 | 0,084 | 0,83  | 206,036 | 252,393 | 62,546 |

Обед

|  |      |     |        |        |       |         |       |        |       |       |        |         |        |
|--|------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| 1) Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185 | 53,545  | 0,02  | 22,05  | 0,18  | 1,668 | 27,687 | 20,28   | 11,232 |
| 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 | 1,97  | 39,534 | 41,794  | 17,748 |
| 3) Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91 | 379,11  | 0,623 | 34,65  | 0,32  | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 |
| 4) Компот из яблок 1/200                                       | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96 | 68,16   | 0,006 | 2      |       | 0,04  | 12,2   | 2,206   | 3,7    |
| 5) Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4  | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 8,2    |



|                |  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |                |               |
|----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 6              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                    | -/- | 20         | 1.2           | 0.2           | 10.4           | 48.2            | 0.04         | 73.766         | 0.678        | 7.952        | 6.6            | 38.8           | 11.4           | 0.9           |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <b>700</b> | <b>24,226</b> | <b>33,064</b> | <b>80,006</b>  | <b>714,506</b>  | <b>0,831</b> | <b>73,766</b>  | <b>0,678</b> | <b>7,952</b> | <b>125,738</b> | <b>302,558</b> | <b>109,412</b> | <b>5,757</b>  |
| <b>Полдник</b> |  |     |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |                |               |
| 1              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0             | 0             | 20,16          | 80,642          | 0,036        | 1,62           |              | 0,018        | 12,6           | 12,6           | 7,2            | 2,52          |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,61          | 6,95          | 55,898         | 312,582         | 0,114        |                | 0,29         | 2,7          | 18,2           | 6,8            | 11,3           | 0,9           |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (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>380</b> | <b>7,26</b>   | <b>7,05</b>   | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>  | <b>0,185</b> | <b>36,62</b>   | <b>0,29</b>  | <b>2,918</b> | <b>55,8</b>    | <b>36,4</b>    | <b>29,5</b>    | <b>4,67</b>   |
| <b>Всего:</b>  |  |     |            | <b>52,742</b> | <b>53,935</b> | <b>252,912</b> | <b>1 708,03</b> | <b>2,659</b> | <b>146,646</b> | <b>1,052</b> | <b>11,7</b>  | <b>387,574</b> | <b>591,351</b> | <b>201,458</b> | <b>14,726</b> |