



Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда МАОУ СОШ № 8

2024-2025 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше



По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

01 день понедельник (1 неделя)

| №             | Наименование блюда                       | № рецептур | Выход, г   | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г  | Энерг. ценность, | В1           | С           | А          | Е            | Са           | Р            | Мг             | Fe           |
|---------------|--|------------|------------|---------------|---------------|--------------|------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Мясо птицы отварное в бульоне 1/80       | 1716       | 80         | 20,887        | 13,854        | 2,075        | 216,532          | 0,065        | 1,72        | 0          | 0,541        | 12,63        | 147,1        | 74,105         | 1,286        |
| 2             | Картофель отварной 1/150                 | 1711       | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524       | 149,96           | 0,181        | 30          | 0          | 0,203        | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426        |
| 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         |
| 4             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200,5 | 404        | 205        | 0,65          | 0,036         | 15,191       | 61,746           | 0,02         | 2,06        | 0          | 0,01         | 14,53        | 6,05         | 5,264          | 0,569        |
| 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>555</b> | <b>25,954</b> | <b>18,596</b> | <b>61,14</b> | <b>515,738</b>   | <b>0,383</b> | <b>68,8</b> | <b>0,1</b> | <b>0,991</b> | <b>76,73</b> | <b>260,4</b> | <b>133,585</b> | <b>5,251</b> |

Обед

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |             |            |              |              |              |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с кукурузой 1/60       | 1824 | 60         | 0,802         | 2,441         | 4,517          | 43,241         | 0,028        | 2,74        | 0,9        | 1,229        | 18,28        | 28,98        | 18,087         | 0,315         |
| 2             | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711        | 0,095        | 7,15        | 0          | 2,011        | 29,42        | 72,72        | 27,738         | 0,97          |
| 3             | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90  | 1183 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458        | 0,357        | 0,96        | 0          | 2,687        | 13,28        | 70,83        | 17,185         | 1,156         |
| 4             | Макаронья отварные с маслом 1/150       | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |             | 0          | 1,435        | 19,29        | 59,99        | 10,887         | 1,108         |
| 5             | Компот из изюма 1/180                   | 1201 | 180        | 0,446         |               | 23,598         | 96,174         | 0,027        |             |            | 0,46         | 18,9         | 17,42        | 7,38           | 0,448         |
| 6             | Хлеб ржано-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 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>720</b> | <b>25,886</b> | <b>29,082</b> | <b>125,741</b> | <b>868,247</b> | <b>0,742</b> | <b>10,8</b> | <b>0,9</b> | <b>7,86</b>  | <b>105,8</b> | <b>288,8</b> | <b>100,877</b> | <b>5,616</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>51,84</b>  | <b>47,678</b> | <b>186,881</b> | <b>1383,98</b> | <b>1,125</b> | <b>79,6</b> | <b>1</b>   | <b>8,851</b> | <b>182,5</b> | <b>549,2</b> | <b>234,462</b> | <b>10,867</b> |

02 день вторник (1 неделя)

| <b>Завтрак</b> |  |            |            |               |               |               |                  |              |             |            |              |              |              |                |              |
|----------------|--|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| №              | Наименование блюда                       | № рецептур | Выход, г   | Белки, г      | Жиры, г       | Углеводы, г   | Энерг. ценность, | В1           | С           | А          | Е            | Са           | Р            | Мг             | Fe           |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801       | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979           | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814        | 17,77        | 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        | 34,7        | 0,3        | 3,777        | 39,69        | 199,5        | 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         | 14,53        | 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         |
| <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>39,6</b> | <b>1,5</b> | <b>5,677</b> | <b>72,04</b> | <b>237,7</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        | 19,7        | 0,1        | 1,65          | 26,93        | 20,48        | 10,314         | 0,304         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004         | 0,049        | 14,9        | 0,2        | 2             | 46,19        | 44,03        | 21,988         | 1,193         |
| 3             | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                      | 1255 | 90         | 15,875        | 12,092        | 2,574          | 182,625         | 0,052        | 1,8         | 0,1        | 1,176         | 13,35        | 114,5        | 57,064         | 0,996         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                         | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673         | 0,226        | 0           | 0          | 3,544         | 22,01        | 159,2        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                            | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169          | 0            | 0,04        | 0          | 9,947         | 2,972        | 3,308        | 0,338          |               |
| 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>720</b> | <b>30,46</b>  | <b>28,217</b> | <b>89,371</b>  | <b>733,277</b>  | <b>0,468</b> | <b>36,4</b> | <b>0,4</b> | <b>8,867</b>  | <b>125</b>   | <b>380</b>   | <b>218,675</b> | <b>8,023</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>50,393</b> | <b>53,75</b>  | <b>159,547</b> | <b>1 323,51</b> | <b>1,31</b>  | <b>75,9</b> | <b>1,9</b> | <b>14,544</b> | <b>197,1</b> | <b>617,7</b> | <b>319,491</b> | <b>12,911</b> |

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |              |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) 1/200                 | 1706 | 200        | 16,26         | 20,644       | 2,438         | 260,588        | 0,084        | 0,44        | 0,3        | 5,04         | 116          | 262,5        | 20            | 3,092        |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/50                      | -/-  | 50         | 3             | 0,5          | 26            | 120,5          | 0,205        |             |            | 0,095        | 0,063        | 0,065        | 20,5          | 1,8          |
|               |  |      |            |               |              |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|               |  |      |            |               |              |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
| 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         | 14,53        | 6,05         | 5,264         | 0,569        |
| 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>555</b> | <b>20,075</b> | <b>21,28</b> | <b>52,579</b> | <b>482,134</b> | <b>0,344</b> | <b>37,5</b> | <b>0,3</b> | <b>5,345</b> | <b>155,6</b> | <b>285,6</b> | <b>56,764</b> | <b>6,712</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |              |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                  | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65         | 4,518          | 54,478          | 0,02         | 15,6        | 0,2        | 1,68          | 23,67        | 21,62        | 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        | 7,24        | 0,2        | 2,12          | 26,57        | 37,01        | 15,088         | 0,829         |
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90                | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002        | 22,692         | 178,978         | 0,125        | 0,6         | 0,1        | 0,464         | 39           | 269,3        | 40,8           | 0,859         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406        | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 5             | 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          |
| 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           |
| 7             | 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>720</b> | <b>30,657</b> | <b>15,92</b> | <b>106,078</b> | <b>690,22</b>   | <b>0,547</b> | <b>55,1</b> | <b>0,5</b> | <b>4,982</b>  | <b>133</b>   | <b>469,6</b> | <b>130,04</b>  | <b>7,761</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>50,732</b> | <b>37,2</b>  | <b>158,658</b> | <b>1 172,35</b> | <b>0,892</b> | <b>92,6</b> | <b>0,8</b> | <b>10,327</b> | <b>288,6</b> | <b>755,2</b> | <b>186,804</b> | <b>14,473</b> |

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |            |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из сырых овощей 1/60                         | 1817 | 60         | 0,883         | 2,453         | 4,283         | 42,737         | 0,019        | 14,3        | 0,3        | 1,151        | 23,65        | 22,38      | 12,747        | 0,477        |
| 2             | Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,72        | 0          | 2,862        | 17,77        | 73,6       | 16,365        | 1,119        |
| 3             | Макаронные отварные 1/150                          | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |             | 0          | 1,435        | 19,29        | 59,99      | 10,887        | 1,108        |
| 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             | 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         | 14,53        | 6,05       | 5,264         | 0,569        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>525</b> | <b>20,382</b> | <b>23,917</b> | <b>89,966</b> | <b>656,639</b> | <b>0,591</b> | <b>17,1</b> | <b>0,3</b> | <b>5,496</b> | <b>75,26</b> | <b>162</b> | <b>53,463</b> | <b>3,993</b> |

**Обед**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1 | Винегрет овощной 1/60                              | 462  | 60  | 0,772  | 4,879  | 4,745  | 65,981  | 0,028 | 6,07 | 0,2 | 2,196 | 13,85 | 25,77 | 11,693 | 0,521 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076 | 0,054 | 23,3 | 0,2 | 1,996 | 46,21 | 40,03 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Плов с курицей 1/200                               | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,34 | 0,3 | 4,12  | 45,3  | 272,5 | 112,48 | 2,077 |



|               |                           |      |            |               |               |                |              |             |            |               |              |              |                |              |
|---------------|---------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 4             | Компот из яблок з/м 1/180 | 1658 | 180        | 0,144         | 15,316        | 61,848         | 0,011        | 1,8         | 0,108      | 11,7          | 3,605        | 5,33         | 0,133          |              |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20         | 1,2           | 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           | 10,4          | 48,2           | 0,04         |             | 0,46       | 6,6           | 38,8         | 11,4         | 0,9            |              |
| <b>Итого:</b> |                           |      | <b>680</b> |               | <b>24,318</b> | <b>28,935</b>  | <b>0,439</b> | <b>34,5</b> | <b>0,7</b> | <b>8,918</b>  | <b>123,7</b> | <b>380,7</b> | <b>5,27</b>    |              |
| <b>Всего:</b> |                           |      |            | <b>44,699</b> | <b>52,851</b> | <b>181,086</b> | <b>1,031</b> | <b>51,6</b> | <b>1</b>   | <b>14,415</b> | <b>199</b>   | <b>542,8</b> | <b>220,274</b> | <b>9,263</b> |

**05 день пятница (1 неделя)**

|                |   |      |            |               |               |               |              |             |            |             |              |            |                |              |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |   |      |            |               |               |               |              |             |            |             |              |            |                |              |
| 1              | Каша гречневая по-купечески с курицей 1/200 | 2515 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,999        | 0,272        | 3,4         | 0,3        | 7,052       | 35,59        | 263,7      | 157,576        | 4,428        |
| 2              | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100           | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 0,035        | 35          | 0,2        | 25          | 17           | 11         | 1,25           |              |
| 3              | Хлеб пшеничный 1/20                         | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 0,082        |             | 0,038      | 0,025       | 0,026        | 8,2        | 0,72           |              |
| 4              | Чай заварной с шиповником 1/200             | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 0            | 0,04        | 0          | 11,05       | 3,302        | 3,676      | 0,375          |              |
| <b>Итого:</b>  |   |      | <b>520</b> | <b>22,839</b> | <b>18,334</b> | <b>72,768</b> | <b>0,389</b> | <b>38,4</b> | <b>0,3</b> | <b>7,29</b> | <b>71,67</b> | <b>284</b> | <b>180,452</b> | <b>6,773</b> |

**Обед**

|                |   |      |            |               |               |                |              |             |            |               |              |              |                |               |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| <b>Завтрак</b> |   |      |            |               |               |                |              |             |            |               |              |              |                |               |
| 1              | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 0,02         | 22,1        | 0,2        | 1,668         | 27,69        | 20,28        | 11,232         | 0,369         |
| 2              | Суп гороховый на бульоне 1/200          | 1764 | 200        | 7,338         | 6,631         | 15,725         | 0,189        | 9,24        | 0,2        | 2,032         | 43,17        | 86,75        | 32,708         | 1,847         |
| 3              | Тефтели мясная в соусе 1/90             | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 0,344        | 1,24        | 0          | 1,896         | 17,29        | 97,34        | 20,03          | 0,918         |
| 4              | Картофель отварной 1/150                | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 5              | Компот из яблок 1/180                   | 1690 | 180        | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 0,005        | 1,8         | 0,036      | 10,98         | 1,985        | 3,33         | 0,439          |               |
| 6              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 0,04         |             | 0,46       | 6,6           | 38,8         | 11,4         | 0,9            |               |
| 7              | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 0,082        |             | 0,038      | 0,025         | 0,026        | 8,2          | 0,72           |               |
| <b>Итого:</b>  |   |      | <b>720</b> | <b>24,59</b>  | <b>28,552</b> | <b>91,548</b>  | <b>0,86</b>  | <b>64,3</b> | <b>0,4</b> | <b>6,332</b>  | <b>130,3</b> | <b>335,4</b> | <b>121,316</b> | <b>6,618</b>  |
| <b>Всего:</b>  |   |      |            | <b>47,429</b> | <b>46,891</b> | <b>164,316</b> | <b>1,249</b> | <b>103</b>  | <b>0,7</b> | <b>13,622</b> | <b>202</b>   | <b>619,4</b> | <b>302,368</b> | <b>13,391</b> |

**06 день понедельник (2 неделя)**

|                |   |      |            |               |               |              |              |             |            |              |              |            |               |              |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |   |      |            |               |               |              |              |             |            |              |              |            |               |              |
| 1              | Мясо птицы запеченное в соусе 1/80        | 1716 | 80         | 20,887        | 13,854        | 2,075        | 0,065        | 1,72        | 0          | 0,541        | 12,63        | 147,1      | 74,105        | 1,286        |
| 2              | Рис отварной 1/150                        | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024       | 0,179        |             | 0          | 0,473        | 41,28        | 174,9      | 64,251        | 1,16         |
| 3              | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4         | 0,082        |             | 0,038      | 0,025        | 0,026        | 8,2        | 0,72          |              |
| 4              | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100         | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95         | 0,035        | 35          | 0,2        | 25           | 17           | 11         | 1,25          |              |
| 5              | Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191       | 0,02         | 2,06        | 0          | 0,01         | 14,53        | 6,05       | 5,264         | 0,569        |
| <b>Итого:</b>  |   |      | <b>555</b> | <b>26,682</b> | <b>18,521</b> | <b>77,64</b> | <b>0,382</b> | <b>38,8</b> | <b>0,1</b> | <b>1,261</b> | <b>93,47</b> | <b>345</b> | <b>162,82</b> | <b>4,985</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                  | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814        | 17,77        | 32,13        | 22,02         | 0,422         |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 0,061        | 15,1        | 0,2        | 1,97         | 39,53        | 41,79        | 17,748        | 0,823         |
| 3             | Рагу овощное с маслом 1/200                     | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 0,56         | 45,4        | 0,5        | 3,881        | 63,24        | 178,7        | 53,802        | 2,303         |
| 4             | Компот из яблок 1/180                           | 1201 | 180        | 0,446         | 0,446         | 23,598         | 0,027        |             |            | 18,9         | 17,42        | 7,38         | 0,448         |               |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 0,04         |             | 0,46       | 6,6          | 38,8         | 11,4         | 0,9           |               |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 0,082        |             | 0,038      | 0,025        | 0,026        | 8,2          | 0,72          |               |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>680</b> | <b>24,226</b> | <b>32,808</b> | <b>81,124</b>  | <b>0,804</b> | <b>63,4</b> | <b>1,8</b> | <b>8,164</b> | <b>146,1</b> | <b>308,9</b> | <b>120,55</b> | <b>5,615</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>50,908</b> | <b>51,329</b> | <b>158,764</b> | <b>1,186</b> | <b>102</b>  | <b>1,9</b> | <b>9,425</b> | <b>239,5</b> | <b>653,9</b> | <b>283,37</b> | <b>10,601</b> |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**



|               |   |      |            |              |               |              |                |              |             |            |              |              |              |                |              |
|---------------|---|------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Бытчек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120        | 12,805       | 14,764        | 15,275       | 245,198        | 0,064        | 11,5        | 0,1        | 3,887        | 29,12        | 99,75        | 46,954         | 1,09         |
| 2             | Рис отварной 1/150  | 1700 | 150        | 3,78         | 4,331         | 41,024       | 218,195        | 0,179        |             | 0          | 0,473        | 41,28        | 174,9        | 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         | 14,53        | 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> |   |      | <b>505</b> | <b>18,55</b> | <b>19,431</b> | <b>87,09</b> | <b>597,439</b> | <b>0,387</b> | <b>13,6</b> | <b>0,1</b> | <b>4,427</b> | <b>84,97</b> | <b>280,7</b> | <b>128,769</b> | <b>3,899</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60             | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518          | 54,478          | 0,02         | 15,6        | 0,2        | 1,68          | 23,67        | 21,62        | 12,336         | 0,508        |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868         | 0,078        | 10,3        | 0,2        | 2,28          | 34,61        | 68,65        | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Макаронник с курицей 1/200                | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663         | 422,339         | 0,147        | 3           | 0,2        | 6,268         | 35,22        | 159,8        | 64,266         | 1,996        |
| 4             | Напиток из шиповника 1/180                | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169          | 0            | 0,04        | 0          |               | 9,947        | 2,972        | 3,308          | 0,338        |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,04         |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9          |
| 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         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>680</b> | <b>27,727</b> | <b>31,734</b> | <b>94,686</b>  | <b>775,253</b>  | <b>0,367</b> | <b>28,9</b> | <b>0,6</b> | <b>10,726</b> | <b>110,1</b> | <b>291,8</b> | <b>121,866</b> | <b>5,548</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>46,277</b> | <b>51,164</b> | <b>181,776</b> | <b>1 372,69</b> | <b>0,753</b> | <b>42,5</b> | <b>0,7</b> | <b>15,153</b> | <b>195</b>   | <b>572,6</b> | <b>250,635</b> | <b>9,447</b> |

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814        | 17,77        | 32,13        | 22,02         | 0,422        |
| 2             | Омлет без молока 1/200                   | 1706 | 200        | 16,26         | 20,644        | 2,438         | 260,588        | 0,084        | 0,44        | 0,3        | 5,04         | 116          | 262,5        | 20            | 3,092        |
| 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        | 3           |            | 0,2          | 2,5          | 17           | 11            | 1,25         |
| 5             | 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         | 14,53        | 6,05         | 5,264         | 0,569        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>585</b> | <b>19,024</b> | <b>24,634</b> | <b>41,254</b> | <b>462,813</b> | <b>0,256</b> | <b>40,4</b> | <b>1,5</b> | <b>7,102</b> | <b>173,3</b> | <b>317,7</b> | <b>66,484</b> | <b>6,053</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свеклы с маслом 1/60                      | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009          | 67,118          | 0,011        | 5,69        |            | 2,169         | 23,27        | 24,92        | 12,654         | 0,814         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076         | 0,054        | 23,3        | 0,2        | 1,996         | 46,21        | 40,03        | 19,708         | 0,919         |
| 3             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                | 1702 | 200        | 17,499        | 17,413        | 29,31          | 343,955         | 0,25         | 35,7        | 0,3        | 3,888         | 40,91        | 209          | 93,864         | 2,542         |
| 4             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                      | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451         |              |             |            |               | 7,582        | 0,005        | 1,62           | 0,033         |
| 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>680</b> | <b>24,916</b> | <b>29,617</b> | <b>91,947</b>  | <b>734,001</b>  | <b>0,438</b> | <b>64,6</b> | <b>0,5</b> | <b>8,551</b>  | <b>124,6</b> | <b>312,8</b> | <b>147,446</b> | <b>5,928</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>43,94</b>  | <b>54,25</b>  | <b>133,201</b> | <b>1 196,81</b> | <b>0,694</b> | <b>105</b>  | <b>2</b>   | <b>15,653</b> | <b>297,9</b> | <b>630,5</b> | <b>213,93</b>  | <b>11,982</b> |

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

|               |                                       |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|---------------|---------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                    | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693         | 54,311         | 0,033        | 4           | 0,7        | 1,755        | 17,1         | 25,35        | 16,167        | 0,533        |
| 2             | Бытчек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458        | 234,458        | 0,357        | 0,96        | 0          | 2,687        | 13,28        | 70,83        | 17,185        | 1,156        |
| 3             | Макаронны отварные 1/150              | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |             | 0          | 1,435        | 19,29        | 59,99        | 10,887        | 1,108        |
| 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             | Чай заварной с сахаром 1/200          | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06        | 0          | 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>5,02</b> | <b>0,8</b> | <b>5,915</b> | <b>62,22</b> | <b>161,1</b> | <b>57,103</b> | <b>4,057</b> |
| <b>Обед</b>   |                                       |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/60       | 353  | 60         | 0,97          | 3,712         | 5,727         | 60,197         | 0,047        | 7,4         | 0,2        | 1,686        | 13,06        | 30,8         | 13,301        | 0,478        |



|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 2             | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711         | 0,095        | 7,15        | 0          | 2,011         | 29,42        | 72,72        | 27,738         | 0,97          |
| 3             | Каша гречневая с курдюк 1/200           | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,999         | 393,129         | 0,272        | 3,4         | 0,3        | 7,052         | 35,59        | 263,7        | 157,576        | 4,428         |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180                | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848          | 0,011        | 1,8         |            | 0,108         | 11,7         | 3,605        | 3,33           | 0,133         |
| 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>680</b> | <b>28,694</b> | <b>28,62</b>  | <b>96,233</b>  | <b>757,285</b>  | <b>0,546</b> | <b>19,8</b> | <b>0,6</b> | <b>11,355</b> | <b>96,4</b>  | <b>409,6</b> | <b>221,545</b> | <b>7,628</b>  |
| <b>Весов:</b> |   |      |            | <b>48,53</b>  | <b>52,237</b> | <b>185,796</b> | <b>1 407,44</b> | <b>1,131</b> | <b>24,8</b> | <b>1,4</b> | <b>17,27</b>  | <b>158,6</b> | <b>570,8</b> | <b>278,648</b> | <b>11,684</b> |

**10 день пятница (2 недели)**

|                |                                   |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |             |              |               |              |
|----------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |             |              |               |              |
| 1              | Макароня с мясом птицы 1/200      | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663        | 422,339        | 0,147        | 3         | 0,2        | 6,268        | 35,22       | 159,8        | 64,266        | 1,996        |
| 2              | Фрукты свежие по сезону (у)/1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 3,5       |            | 0,2          | 25          | 17           | 11            | 1,25         |
| 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              | Чай заварной с шиповником 1/200   | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04      | 0          |              | 11,05       | 3,302        | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b>  |                                   |      | <b>520</b> | <b>21,695</b> | <b>20,906</b> | <b>75,441</b> | <b>576,693</b> | <b>0,264</b> | <b>38</b> | <b>0,2</b> | <b>6,506</b> | <b>71,3</b> | <b>180,1</b> | <b>87,142</b> | <b>4,341</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545          | 0,02         | 22,1        | 0,2        | 1,668         | 27,69        | 20,28        | 11,232         | 0,369         |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998         | 0,561        | 17,3        | 0,2        | 2,044         | 38,4         | 124,4        | 35,614         | 1,289         |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                    | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748         | 0,053        | 1,58        |            | 1,18          | 10,94        | 113,4        | 56,457         | 1,004         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/180                   | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264         | 61,344          | 0,005        | 1,8         |            | 0,036         | 10,98        | 1,985        | 3,33           | 0,439         |
| 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>750</b> | <b>29,347</b> | <b>25,22</b>  | <b>90,156</b>  | <b>704,995</b>  | <b>0,942</b> | <b>72,8</b> | <b>0,4</b> | <b>5,629</b>  | <b>119,2</b> | <b>389,1</b> | <b>161,249</b> | <b>6,147</b>  |
| <b>Весов:</b> |   |      |            | <b>51,042</b> | <b>46,126</b> | <b>165,596</b> | <b>1 281,69</b> | <b>1,206</b> | <b>111</b>  | <b>0,5</b> | <b>12,134</b> | <b>190,5</b> | <b>569,2</b> | <b>248,391</b> | <b>10,488</b> |

**11 день понедельник (3 недели)**

|                |  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |             |              |                |              |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |             |              |                |              |
| 1              | Салат из свежкы с маслом 1/60            | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009         | 67,118         | 0,011        | 5,69        |            | 2,169        | 23,27       | 24,92        | 12,654         | 0,814        |
| 2              | Котлета мясная запеченная в соусе 1/80   | 1772 | 80         | 10,836        | 14,915        | 12,761        | 228,618        | 0,355        | 0,87        | 0          | 2,537        | 11,78       | 69,2         | 16,264         | 1,115        |
| 3              | Каша гречневая 1/150                     | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |             | 0          | 3,544        | 22,01       | 159,2        | 106,401        | 3,573        |
| 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              | 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         | 14,53       | 6,05         | 5,264          | 0,569        |
| <b>Итого:</b>  |  |      | <b>515</b> | <b>19,932</b> | <b>25,121</b> | <b>79,135</b> | <b>622,355</b> | <b>0,695</b> | <b>8,62</b> | <b>0,1</b> | <b>8,298</b> | <b>71,6</b> | <b>259,3</b> | <b>148,783</b> | <b>6,792</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свежкы 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722          | 0,014        | 7,07        |            | 1,658         | 21,11        | 20,97        | 10,59          | 4,004         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200           | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,775         | 152,012         | 0,189        | 9,24        | 0,2        | 2,032         | 43,17        | 86,75        | 32,708         | 1,847         |
| 3             | Фрикаделька курдюк в соусе 1/90          | 1736 | 90         | 12,103        | 12,702        | 13,038         | 214,886         | 0,093        | 1,72        | 0          | 2,771         | 13,01        | 81,33        | 45,265         | 1,24          |
| 4             | Макароня отварная 1/150                  | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263         | 0,112        |             | 0          | 1,435         | 19,29        | 59,99        | 10,887         | 1,108         |
| 5             | Компот из вязама 1/200                   | 1201 | 200        | 0,495         |               | 26,22          | 106,86          | 0,03         |             |            | 0,038         | 0,025        | 0,026        | 8,2            | 0,497         |
| 6             | 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           |
| 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>30,203</b> | <b>27,925</b> | <b>126,001</b> | <b>876,143</b>  | <b>0,559</b> | <b>18</b>   | <b>0,2</b> | <b>8,394</b>  | <b>124,2</b> | <b>307,2</b> | <b>127,25</b>  | <b>10,315</b> |
| <b>Весов:</b> |  |      |            | <b>50,135</b> | <b>53,046</b> | <b>205,136</b> | <b>1 498,50</b> | <b>1,254</b> | <b>26,6</b> | <b>0,3</b> | <b>16,692</b> | <b>195,8</b> | <b>566,6</b> | <b>276,033</b> | <b>17,107</b> |



12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |             |              |              |                |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60   | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814       | 17,77        | 32,13        | 22,02          | 0,422        |
| 2             | Плов с курицей 1/200             | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,34        | 0,3        | 4,12        | 45,3         | 272,5        | 112,48         | 2,077        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06        | 0          | 0,01        | 14,53        | 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         |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>505</b> | <b>20,218</b> | <b>20,794</b> | <b>82,242</b> | <b>596,981</b> | <b>0,443</b> | <b>8,28</b> | <b>1,5</b> | <b>6,02</b> | <b>77,65</b> | <b>310,7</b> | <b>156,164</b> | <b>4,508</b> |

Обед

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60   | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408          | 0,018        | 19,7        | 0,1        | 1,65          | 26,93        | 20,48        | 10,314         | 0,304         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004         | 0,049        | 14,9        | 0,2        | 2             | 46,19        | 44,03        | 21,988         | 1,193         |
| 3             | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                      | 1255 | 90         | 15,875        | 12,092        | 2,574          | 182,625         | 0,052        | 1,8         | 0,1        | 1,176         | 13,35        | 114,5        | 57,064         | 0,996         |
| 4             | Капша гречневая с маслом 1/150                        | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673         | 0,226        |             |            | 3,544         | 22,01        | 159,2        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                            | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428         | 66,854          | 0            | 0,04        | 0          |               | 11,05        | 3,302        | 3,676          | 0,375         |
| 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           |
| 7             | 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>740</b> | <b>30,484</b> | <b>28,219</b> | <b>91,014</b>  | <b>739,963</b>  | <b>0,468</b> | <b>36,4</b> | <b>0,4</b> | <b>8,867</b>  | <b>126,2</b> | <b>380,3</b> | <b>219,043</b> | <b>8,06</b>   |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>50,702</b> | <b>49,013</b> | <b>173,256</b> | <b>1 336,94</b> | <b>0,911</b> | <b>44,6</b> | <b>1,9</b> | <b>14,888</b> | <b>203,8</b> | <b>691</b>   | <b>375,207</b> | <b>12,568</b> |

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

|               |   |     |            |               |               |               |                |              |             |            |             |              |              |               |              |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30 | 17  | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,82        | 0,3        | 4,284       | 111,2        | 235,4        | 20,9          | 2,629        |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/-0                     | -/- | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        |             |            | 0,076       | 0,05         | 0,052        | 16,4          | 1,44         |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном        | 404 | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06        | 0          | 0,01        | 14,53        | 5,05         | 5,264         | 0,569        |
| 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>545</b> | <b>17,636</b> | <b>18,083</b> | <b>50,314</b> | <b>434,546</b> | <b>0,297</b> | <b>38,9</b> | <b>0,3</b> | <b>4,57</b> | <b>150,7</b> | <b>258,5</b> | <b>55,564</b> | <b>5,888</b> |

Обед

|               |  |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |              |              |              |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518          | 54,478          | 0,02         | 15,6        | 0,2        | 1,68         | 23,67        | 21,62        | 12,336         | 0,508         |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне          | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868         | 0,078        | 10,3        | 0,2        | 2,28         | 34,61        | 68,65        | 22,356         | 1,087         |
| 3             | Рыба припущенная с овощами 1/90              | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002         | 22,692         | 178,978         | 0,125        | 0,6         | 0,1        | 0,464        | 39           | 269,3        | 40,8           | 0,859         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                     | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203        | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 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>30,757</b> | <b>16,538</b> | <b>109,854</b> | <b>711,286</b>  | <b>0,566</b> | <b>58,3</b> | <b>0,5</b> | <b>5,145</b> | <b>142,4</b> | <b>502,6</b> | <b>138,108</b> | <b>8,299</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>48,393</b> | <b>34,621</b> | <b>160,168</b> | <b>1 145,83</b> | <b>0,862</b> | <b>97,2</b> | <b>0,8</b> | <b>9,715</b> | <b>293,2</b> | <b>761,2</b> | <b>191,672</b> | <b>14,187</b> |

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

|   |  |      |    |        |        |        |         |       |      |     |       |       |       |        |       |
|---|--|------|----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60            | 1672 | 60 | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,02  | 22,1 | 0,2 | 1,668 | 27,69 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 | 671  | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,72 | 0   | 2,862 | 17,77 | 73,6  | 16,365 | 1,119 |



|               |                              |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |             |              |               |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 3             | Макаронны отварные 1/150     | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 232,263        | 0,112        |             | 0          | 1,435        | 19,291      | 99,99        | 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        | 12,53       | 4,95         | 4,664         | 0,539        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20          | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |             |            |              |             |              | 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>22,8</b> | <b>0,2</b> | <b>6,004</b> | <b>77,3</b> | <b>158,8</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        | 6,07        | 0,2        | 2,196         | 13,85        | 25,77        | 11,693         | 0,521        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292         | 0,061        | 15,1        | 0,2        | 1,97          | 39,53        | 41,79        | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Мясоед птицы запеченное в соусе 1/90            | 1716 | 90         | 20,922        | 14,008        | 2,423          | 219,451         | 0,067        | 1,76        | 0          | 0,616         | 13,39        | 147,9        | 74,565         | 1,306        |
| 4             | Рис отварной 1/150                              | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024         | 218,195         | 0,179        |             | 0          | 0,473         | 41,28        | 174,9        | 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            | 0,082        |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9          |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>740</b> | <b>32,18</b>  | <b>31,185</b> | <b>94,163</b>  | <b>786,039</b>  | <b>0,469</b> | <b>24,9</b> | <b>0,4</b> | <b>5,872</b>  | <b>127,7</b> | <b>433,2</b> | <b>191,557</b> | <b>5,578</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>52,615</b> | <b>56,298</b> | <b>183,881</b> | <b>1 452,66</b> | <b>1,041</b> | <b>47,7</b> | <b>0,6</b> | <b>11,876</b> | <b>205</b>   | <b>592</b>   | <b>242,905</b> | <b>9,434</b> |

**15 день пятница (3 недели)**

|                |                                   |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |              |              |               |              |
|----------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |              |              |               |              |
| 1              | Макаронны с мясом птицы 1/200     | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663        | 422,339        | 0,147        | 3         | 0,2        | 6,268        | 35,22        | 159,8        | 64,266        | 1,996        |
| 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              | Фрукты свежие по сезону (Ф)/1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35        |            | 0,2          | 25           | 17           | 11            | 1,25         |
| 4              | Чай заварной с лимоником 1/200    | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04      | 0          |              | 11,05        | 3,302        | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b>  |                                   |      | <b>540</b> | <b>22,895</b> | <b>21,106</b> | <b>85,841</b> | <b>624,893</b> | <b>0,346</b> | <b>38</b> | <b>0,2</b> | <b>6,544</b> | <b>71,33</b> | <b>180,1</b> | <b>95,342</b> | <b>5,061</b> |

**Обед**

|               |                                 |      |            |               |               |               |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60  | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979          | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814         | 17,77        | 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        | 9,24        | 0,2        | 2,879         | 30,81        | 50,75        | 18,22          | 0,993         |
| 3             | Терфегля мясная в соусе 1/90    | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051        | 208,257         | 0,344        | 1,24        | 0          | 1,896         | 17,29        | 97,34        | 20,03          | 0,918         |
| 4             | Картофель отварной 1/150        | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524        | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 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 ржано-пшеничный 1/20       | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2            | 0,082        |             |            | 0,46          | 6,6          | 38,8         | 11,4           | 0,9           |
| 7             | 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>740</b> | <b>22,35</b>  | <b>30,4</b>   | <b>94,33</b>  | <b>740,321</b>  | <b>0,769</b> | <b>45,4</b> | <b>1,4</b> | <b>7,33</b>   | <b>109,2</b> | <b>311,5</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                 |      |            | <b>45,244</b> | <b>51,506</b> | <b>180,17</b> | <b>1 365,21</b> | <b>1,116</b> | <b>83,4</b> | <b>1,6</b> | <b>13,874</b> | <b>180,6</b> | <b>491,6</b> | <b>213,928</b> | <b>10,926</b> |

**16 день понедельник (4 недели)**

|                |                                   |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |                |              |
|----------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |                |              |
| 1              | Плов с курицей 1/200              | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,34        | 0,3        | 4,12         | 45,3         | 272,5        | 112,48         | 2,077        |
| 2              | 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         |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (Ф)/1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35          |            | 0,2          | 25           | 17           | 11             | 1,25         |
| 4              | Чай заварной с сахаром 1/200      | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06        | 0          |              | 12,53        | 4,95         | 4,664          | 0,539        |
| <b>Итого:</b>  |                                   |      | <b>520</b> | <b>18,874</b> | <b>17,035</b> | <b>76,367</b> | <b>534,277</b> | <b>0,341</b> | <b>38,4</b> | <b>0,3</b> | <b>4,358</b> | <b>82,85</b> | <b>294,5</b> | <b>136,344</b> | <b>4,587</b> |

**Обед**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |      |     |       |       |        |        |       |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60                      | 1422 | 60  | 0,888  | 3,65   | 4,518  | 54,478  | 0,02  | 15,6 | 0,2 | 1,68  | 23,67 | 21,62  | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076 | 0,054 | 23,3 | 0,2 | 1,996 | 46,21 | 40,03  | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100                              | 1716 | 100 | 17,598 | 13,447 | 2,911  | 203,034 | 0,059 | 1,75 |     | 1,312 | 12,15 | 126    | 62,73  | 1,116 |
| 4 | Макаронны отварные 1/150                           | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971 | 252,263 | 0,112 |      | 0   | 1,435 | 19,29 | 10,887 | 1,108  |       |
| 5 | Компот из яблок 1/200                              | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22  | 106,86  | 0,03  |      |     |       | 21    | 19,36  | 8,2    | 0,497 |



|               |                           |     |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/- | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 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            | 0,46         | 6,6         | 38,8       | 11,4          | 0,9          |              |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>750</b> | <b>32,38</b>  | <b>28,979</b> | <b>108,7</b>   | <b>825,13</b>   | <b>0,397</b> | <b>40,6</b> | <b>0,4</b> | <b>6,921</b>  | <b>129</b>   | <b>305,8</b> |
| <b>Всего:</b> |                           |     |            | <b>51,254</b> | <b>46,013</b> | <b>185,067</b> | <b>1 359,41</b> | <b>0,739</b> | <b>79</b>   | <b>0,8</b> | <b>11,279</b> | <b>211,8</b> | <b>600,3</b> |

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |           |            |              |              |              |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120        | 11,382        | 16,746        | 15,417        | 257,913        | 0,366        | 11,9      | 0,1        | 3,384        | 26,35        | 80,32        | 22,39          | 1,312        |
| 2             | Каша гречневая 1/150   | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |           | 0          | 3,544        | 22,01        | 159,2        | 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         | 14,53        | 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> |  |      | <b>505</b> | <b>20,224</b> | <b>22,201</b> | <b>81,982</b> | <b>608,632</b> | <b>0,736</b> | <b>14</b> | <b>0,2</b> | <b>6,995</b> | <b>62,92</b> | <b>245,6</b> | <b>146,555</b> | <b>6,534</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                             | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693          | 54,311          | 0,033        | 4           | 0,7        | 1,755         | 17,1         | 25,35        | 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        | 7,24        | 0,2        | 2,12          | 26,57        | 37,01        | 15,088         | 0,829         |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                     | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828         | 0,56         | 45,4        | 0,5        | 3,881         | 63,24        | 178,7        | 53,802         | 2,303         |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                     | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428         | 66,854          | 0            | 0,04        | 0          |               | 11,05        | 3,302        | 3,676          | 0,375         |
| 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>24,353</b> | <b>31,702</b> | <b>79,606</b>  | <b>701,155</b>  | <b>0,779</b> | <b>56,7</b> | <b>1,4</b> | <b>8,254</b>  | <b>124,6</b> | <b>283,2</b> | <b>108,333</b> | <b>5,661</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,577</b> | <b>53,903</b> | <b>161,588</b> | <b>1 309,79</b> | <b>1,514</b> | <b>70,7</b> | <b>1,5</b> | <b>15,249</b> | <b>187,5</b> | <b>528,8</b> | <b>254,689</b> | <b>12,193</b> |

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

|               |  |     |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/30  | 17  | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,82        | 0,3        | 4,284        | 111,2        | 235,4        | 20,9          | 2,629        |
|               |  |     |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
| 2             | 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         | 14,53        | 6,05         | 5,264         | 0,569        |
| 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          | 25           | 17           | 11            | 1,25         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>555</b> | <b>18,236</b> | <b>18,183</b> | <b>55,514</b> | <b>458,646</b> | <b>0,338</b> | <b>38,9</b> | <b>0,3</b> | <b>4,589</b> | <b>150,8</b> | <b>258,5</b> | <b>57,664</b> | <b>6,248</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |             |            |               |              |              |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60   | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408          | 0,018        | 19,7        | 0,1        | 1,65          | 26,93        | 20,48        | 10,314         | 0,304         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004         | 0,049        | 14,9        | 0,2        | 2             | 46,19        | 44,03        | 21,988         | 1,193         |
| 3             | Тертая куриная в соусе 1/90                           | 1763 | 90         | 12,047        | 10,865        | 11,086         | 190,313         | 0,071        | 2,02        | 0          | 1,995         | 16,74        | 108          | 48,907         | 1,006         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                              | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30          | 0          | 0,203         | 24,54        | 90,26        | 35,016         | 1,426         |
| 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> |   |      | <b>740</b> | <b>22,663</b> | <b>26,259</b> | <b>103,568</b> | <b>741,253</b>  | <b>0,44</b>  | <b>66,5</b> | <b>0,4</b> | <b>6,346</b>  | <b>129,4</b> | <b>301,6</b> | <b>137,625</b> | <b>5,585</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>40,899</b> | <b>44,442</b> | <b>159,081</b> | <b>1 199,90</b> | <b>0,778</b> | <b>105</b>  | <b>0,6</b> | <b>10,935</b> | <b>280,2</b> | <b>560,2</b> | <b>195,289</b> | <b>11,833</b> |

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**



|               |  |      |            |               |               |               |                |              |             |            |              |              |              |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1115 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88        | 1,2        | 1,814        | 17,77        | 32,13        | 22,02         | 0,422        |
| 2             | Каша гречневая с курицей 1/200           | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,4         | 0,3        | 7,052        | 35,59        | 263,7        | 157,576       | 4,428        |
| 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         | 14,53        | 6,05         | 5,264         | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        | 8,34        | 1,5        | 0,076        | 0,05         | 0,052        | 16,4          | 1,44         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>505</b> | <b>24,062</b> | <b>22,109</b> | <b>77,256</b> | <b>604,254</b> | <b>0,491</b> | <b>8,34</b> | <b>1,5</b> | <b>8,953</b> | <b>67,94</b> | <b>301,9</b> | <b>201,26</b> | <b>6,859</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |             |            |               |              |              |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722         | 0,014        | 7,07        |            | 1,658         | 21,11        | 20,97        | 10,59          | 4,004        |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,3        | 0,2        | 2,28          | 34,61        | 68,65        | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Копченая мясная запеченная в соусе 1/90   | 1772 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458        | 0,357        | 0,96        | 0          | 2,687         | 13,28        | 70,83        | 17,185         | 1,156        |
| 4             | Макаронья отварные 1/150                  | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 222,263        | 0,112        | 2           | 0          | 1,435         | 19,29        | 59,99        | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Компот из ягод 3/м 1/200                  | 1658 | 200        | 0,16          | 0,2           | 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>25,931</b> | <b>30,893</b> | <b>116,417</b> | <b>847,431</b> | <b>0,696</b> | <b>20,3</b> | <b>0,2</b> | <b>8,678</b>  | <b>107,9</b> | <b>263,3</b> | <b>84,318</b>  | <b>9,121</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>49,994</b> | <b>53,002</b> | <b>193,674</b> | <b>1451,68</b> | <b>1,186</b> | <b>28,6</b> | <b>1,7</b> | <b>17,631</b> | <b>175,9</b> | <b>565,2</b> | <b>285,578</b> | <b>15,98</b> |

**20 день питания (4 недели)**

|                |                                   |      |            |               |               |               |                |             |             |            |             |              |            |                |              |  |
|----------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|------------|----------------|--------------|--|
| <b>Завтрак</b> |                                   |      |            |               |               |               |                |             |             |            |             |              |            |                |              |  |
| 1              | Каша гречневая с курицей 1/200    | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,99         | 393,129        | 0,272       | 3,4         | 0,3        | 7,052       | 35,59        | 263,7      | 157,576        | 4,428        |  |
| 2              | 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         |  |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (у)/1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,635       | 35          |            | 0,2         | 25           | 17         | 11             | 1,25         |  |
| 4              | Чай заварной с лимоником 1/200    | 1665 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0,1         | 0,04        | 0          |             | 11,05        | 3,302      | 3,676          | 0,375        |  |
| <b>Итого:</b>  |                                   |      | <b>520</b> | <b>22,839</b> | <b>18,334</b> | <b>72,768</b> | <b>547,483</b> | <b>0,89</b> | <b>38,4</b> | <b>0,3</b> | <b>7,29</b> | <b>71,67</b> | <b>284</b> | <b>180,452</b> | <b>6,773</b> |  |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |             |            |               |              |              |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60         | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545         | 0,02         | 22,1        | 0,2        | 1,668         | 27,69        | 20,28        | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292        | 0,061        | 15,1        | 0,2        | 1,97          | 39,53        | 41,79        | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200               | 1728 | 200        | 16,619        | 21,444        | 29,91          | 379,11         | 0,623        | 34,7        | 0,3        | 3,777         | 39,69        | 199,5        | 57,132         | 2,457        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                           | 1690 | 200        | 0,08          | 0,2           | 16,96          | 68,16          | 0,006        | 2           |            | 0,04          | 12,2         | 2,206        | 3,7            | 0,487        |
| 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>24,226</b> | <b>33,064</b> | <b>80,006</b>  | <b>714,506</b> | <b>0,831</b> | <b>73,8</b> | <b>0,7</b> | <b>7,952</b>  | <b>125,7</b> | <b>302,6</b> | <b>109,412</b> | <b>5,757</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>47,064</b> | <b>51,404</b> | <b>152,774</b> | <b>1261,99</b> | <b>1,22</b>  | <b>112</b>  | <b>1</b>   | <b>15,243</b> | <b>197,4</b> | <b>586,5</b> | <b>289,864</b> | <b>12,53</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>47,064</b> | <b>51,684</b> | <b>152,774</b> | <b>1264,51</b> | <b>1,22</b>  | <b>112</b>  | <b>1</b>   | <b>15,243</b> | <b>197,4</b> | <b>586,5</b> | <b>289,864</b> | <b>12,53</b> |



