

"СОГЛАСОВАНО"



"УТВЕРЖДАЮ"



Меню основного организованного питания

возрастная категория от 7-11 лет

2023-2024 г.

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

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

01 день понедельник (1 неделя)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом 1/150 | 1721 | 150 | 3,555 | 5,081 | 24,359 | 157,388 | 0,077 | 0,829 | 0,031 | 0,225 | 92,321 | 133,089 | 35,846 | 0,579 |
| 2 | Буфетрод, ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0,706 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 505 | 22,013 | 17,364 | 66,652 | 510,933 | 0,269 | 37,390 | 0,075 | 0,632 | 344,413 | 361,017 | 112,484 | 3,604 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с кукурузой 1/60 | 1824 | 60 | 0,802 | 2,441 | 4,517 | 43,241 | 0,028 | 2,736 | 0,864 | 1,229 | 18,276 | 28,977 | 18,087 | 0,315 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432 | 6,488 | 17,398 | 145,711 | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 | 29,424 | 72,724 | 27,738 | 0,970 |
| 3 | Биточек куринный запеченный в соусе 1/90 | 1432 | 90 | 12,292 | 12,942 | 12,962 | 217,494 | 0,055 | 1,715 | 0,048 | 3,062 | 15,659 | 89,507 | 41,797 | 0,938 |
| 4 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржаной-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 23,133 | 29,487 | 99,457 | 755,740 | 0,452 | 44,524 | 1,458 | 10,055 | 137,884 | 327,012 | 151,113 | 5,625 |

Ланч

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Бисквитное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | 0,290 | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 57,68 | 58,601 | 251,279 | 1763,24 | 0,924 | 117,994 | 1,841 | 13,587 | 748,697 | 882,829 | 312,897 | 11,559 |

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200 | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,310 | 343,955 | 0,250 | 35,650 | 0,320 | 3,888 | 40,908 | 208,981 | 93,864 | 2,542 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 505 | 20,813 | 21,503 | 69,575 | 555,080 | 0,469 | 40,590 | 1,472 | 5,788 | 73,255 | 247,212 | 137,548 | 4,973 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 4 | Капуста гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 29,412 | 32,772 | 91,294 | 777,772 | 0,889 | 37,394 | 0,373 | 8,765 | 124,786 | 368,587 | 178,130 | 8,052 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) рх | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 57,485 | 61,525 | 249,117 | 1780,14 | 1,543 | 114,604 | 2,135 | 17,471 | 241,241 | 639,599 | 337,978 | 15,175 |

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Омлет с курицей и картофелем 1/200 | 1079 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,430 | 309,736 | 0,127 | 6,023 | 0,256 | 3,854 | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,400 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| 3 | Какао с молоком 1/180 | 1707 | 180 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 510 | 28,042 | 24,658 | 49,252 | 531,096 | 0,287 | 42,193 | 0,274 | 4,117 | 247,279 | 402,560 | 96,579 | 6,258 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1758 | 200 | 4,518 | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242 | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 90 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,100 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0,000 | 0,000 | 26,000 | 104,003 | 0,040 | 1,800 | | 0,020 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Итого: | 740 | 25,623 | 22,626 | 108,971 | 742,012 | 0,506 | 51,722 | 0,458 | 6,746 | 141,479 | 390,175 | 109,816 | 4,922 |
|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | Копурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 66,199 | 59,034 | 243,393 | 1769,67 | 0,996 | 129,995 | 1,04 | 13,763 | 655,158 | 987,535 | 255,695 | 13,51 |

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 60 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,310 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| 2 | Копилета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Макаронь отварные с маслом 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 1665 | 180 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 | 0,000 | 0,639 | 0,009 | | 63,250 | 44,954 | 10,048 | 0,530 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| Итого: | | | 510 | 22,275 | 25,133 | 95,627 | 697,807 | 0,612 | 15,672 | 0,306 | 5,505 | 123,996 | 200,961 | 62,347 | 4,314 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | Винегрет овощной 1/60 | 462 | 60 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Плов с курпией 1/200 | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,920 | 68,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 13,000 | 4,006 | 3,700 | 0,147 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 700 | 24,334 | 28,995 | 92,722 | 729,173 | 0,441 | 34,662 | 0,679 | 8,930 | 124,991 | 381,142 | 167,181 | 5,285 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Соф фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 53,869 | 61,378 | 276,597 | 1874,26 | 1,238 | 86,954 | 1,275 | 17,353 | 292,187 | 605,903 | 251,828 | 11,749 |

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Запеканка творожная с ягодами соусом 1/100/50 | 1755 | 150 | 16,334 | 11,810 | 40,359 | 333,058 | 2,145 | 1,684 | 0,055 | 1,862 | 153,226 | 210,186 | 24,485 | 0,695 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 3 | Чай заварной с лимоником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 500 | 20,224 | 12,630 | 91,737 | 561,512 | 2,385 | 36,724 | 0,055 | 2,157 | 189,341 | 230,552 | 59,661 | 4,120 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Тефтели мясная в соусе 1/90 | 134 | 90 | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 24,598 | 28,632 | 93,244 | 729,054 | 0,861 | 64,531 | 0,415 | 6,336 | 131,513 | 335,665 | 122,286 | 6,667 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 57,356 | 53,012 | 270,151 | 1787,13 | 3,449 | 137,335 | 0,778 | 11,393 | 587,254 | 761,017 | 231,247 | 13,117 |

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/150 | 1694 | 150 | 4,883 | 6,206 | 21,659 | 162,023 | 0,102 | 0,829 | 0,031 | 0,765 | 95,021 | 133,089 | 38,771 | 0,917 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0,706 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 505 | 23,340 | 18,489 | 63,952 | 515,568 | 0,294 | 37,390 | 0,075 | 1,172 | 347,113 | 361,017 | 115,409 | 3,941 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,560 | 45,442 | 0,480 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 700 | 24,216 | 32,898 | 82,426 | 722,649 | 0,807 | 63,388 | 1,810 | 8,164 | 148,170 | 310,829 | 121,370 | 5,665 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 54,816 | 58,637 | 234,626 | 1685,5 | 1,286 | 137,398 | 2,175 | 12,254 | 538,483 | 695,646 | 259,079 | 11,756 |

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Быточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кужурзой 1/30 | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121 | 99,748 | 46,954 | 1,090 |
| 2 | Ратун из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| Итого: | | | 505 | 17,543 | 22,225 | 64,947 | 529,987 | 0,329 | 46,524 | 0,648 | 7,210 | 90,588 | 183,459 | 100,209 | 4,025 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90 | 783 | 90 | 16,555 | 16,885 | 6,687 | 244,927 | 0,186 | 0,797 | 0,019 | 2,135 | 20,407 | 119,501 | 43,891 | 1,068 |
| 4 | Макароня отварные с маслом 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 31,602 | 32,577 | 109,324 | 856,897 | 0,518 | 26,711 | 0,458 | 8,029 | 115,658 | 311,883 | 112,746 | 5,765 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 61,679 | 66,552 | 259,441 | 1883,45 | 1,05 | 109,315 | 1,414 | 18,139 | 472,646 | 690,142 | 262,255 | 12,12 |

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Омлет с сырком 1/150 | 1425 | 150 | 15,239 | 21,021 | 1,682 | 256,879 | 0,062 | 0,410 | 0,243 | 4,858 | 230,012 | 271,126 | 22,050 | 2,134 |
| 3 | Какао с молоком 1/180 | 1707 | 180 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170 | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793 | 21,150 | 0,528 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 510 | 21,008 | 27,641 | 43,578 | 507,118 | 0,216 | 39,460 | 1,413 | 6,915 | 387,565 | 413,074 | 84,420 | 5,053 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежих овощей с сырком 1/60 | 387 | 60 | 1,630 | 4,407 | 4,847 | 65,576 | 0,012 | 5,529 | 0,006 | 1,651 | 52,588 | 42,134 | 13,900 | 0,789 |
| 2 | Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Картофель тушеный с печенью 1/200 | 1598 | 200 | 16,891 | 12,168 | 31,110 | 301,516 | 0,211 | 51,810 | 0,736 | 4,245 | 38,768 | 276,884 | 55,120 | 5,340 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 1670 | 200 | 0,072 | | 31,720 | 127,168 | | | | | 8,424 | 0,005 | 1,800 | 0,037 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 700 | 25,091 | 23,927 | 96,758 | 702,736 | 0,399 | 80,593 | 0,914 | 8,390 | 152,619 | 397,883 | 110,128 | 8,704 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Уха 1/200 | 339 | 200 | 7,003 | 4,659 | 22,764 | 160,998 | 0,561 | 17,326 | 0,163 | 2,044 | 38,402 | 124,373 | 35,614 | 1,289 |
| 3 | Гуляш мясной 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 | |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 28,364 | 29,835 | 92,528 | 752,080 | 1,361 | 71,826 | 0,364 | 5,507 | 120,677 | 378,940 | 120,395 | 6,113 |

Подлик

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 56,995 | 59,563 | 260,872 | 1807,53 | 3,148 | 144,151 | 0,786 | 9,339 | 389,095 | 672,544 | 202,905 | 12,229 |

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом 1/150 | 1178 | 150 | 4,883 | 5,081 | 22,784 | 156,398 | 0,068 | 0,829 | 0,031 | 0,428 | 92,321 | 121,389 | 23,246 | 1,164 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0,706 | 0,013 | 0,006 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 505 | 23,340 | 17,364 | 65,077 | 509,943 | 0,260 | 37,390 | 0,075 | 0,834 | 344,413 | 349,317 | 99,884 | 4,189 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | | 1,658 | 21,114 | 20,967 | 10,590 | 4,004 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Фрикаделька куриная 1/90 | 1736 | 90 | 17,090 | 17,692 | 16,240 | 292,548 | 0,121 | 2,080 | | 3,694 | 12,143 | 109,174 | 60,720 | 1,597 |
| 4 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,340 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | 0,038 | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,025 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 31,001 | 35,600 | 100,793 | 847,576 | 0,597 | 51,309 | 0,706 | 11,137 | 150,956 | 352,698 | 167,509 | 10,850 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 66,875 | 64,714 | 251,04 | 1854,09 | 1,06 | 124,779 | 1,089 | 14,871 | 761,769 | 896,815 | 316,693 | 17,369 |

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 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Плов с курицей 1/200 | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 505 | 20,218 | 20,794 | 82,242 | 596,981 | 0,443 | 8,276 | 1,472 | 6,020 | 77,647 | 310,735 | 156,164 | 4,508 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819 | 60 | 1,026 | 3,644 | 4,626 | 55,408 | 0,018 | 19,661 | 0,120 | 1,650 | 26,925 | 20,481 | 10,314 | 0,304 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 29,457 | 32,763 | 91,735 | 779,635 | 0,888 | 35,005 | 0,313 | 8,747 | 124,024 | 368,788 | 177,212 | 7,987 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/40 | 1116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 56,935 | 60,807 | 262,225 | 1823,9 | 1,516 | 79,901 | 2,075 | 17,685 | 244,871 | 703,323 | 355,676 | 14,645 |

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/150/20 | 17 | 170 | 12,595 | 15,483 | 4,029 | 205,841 | 0,067 | 1,292 | 0,230 | 3,780 | 95,370 | 205,076 | 17,600 | 2,319 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 510 | 19,167 | 18,923 | 54,081 | 463,297 | 0,268 | 37,592 | 0,250 | 4,062 | 247,930 | 325,231 | 68,500 | 5,956 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/90 | 1812 | 90 | 14,413 | 7,199 | 21,328 | 207,751 | 0,100 | 0,027 | 0,027 | 2,242 | 37,447 | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 1116 | 200 | 0,000 | 0,000 | 26,000 | 104,003 | 0,040 | 1,800 | | 0,020 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 740 | 25,723 | 23,244 | 110,507 | 754,118 | 0,520 | 54,754 | 0,470 | 6,907 | 149,515 | 421,810 | 117,084 | 5,180 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Подлик | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Весов: | | | | 57,424 | 53,917 | 249,758 | 1713,98 | 0,991 | 128,426 | 1,028 | 13,869 | 663,845 | 941,841 | 234,884 | 13,106 |

14 день, четверг (3 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Макароня отварные с маслом 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 1665 | 180 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 | 0,000 | 0,639 | 0,009 | | 63,250 | 44,954 | 10,048 | 0,530 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 | |
| Итого: | | | 500 | 21,773 | 26,234 | 90,329 | 684,515 | 0,572 | 23,412 | 0,222 | 6,004 | 128,025 | 198,851 | 56,732 | 3,846 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/60 | 462 | 60 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Бефстроганов из куринного филе 1/90 | 1283 | 90 | 16,059 | 13,116 | 2,975 | 194,182 | 0,054 | 2,045 | 0,010 | 1,194 | 17,378 | 118,427 | 56,396 | 1,001 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150 | 1700 | 150 | 3,780 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,179 | | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 |
| 5 | Компот из ягод э/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,920 | 68,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 13,000 | 4,006 | 3,700 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 8,200 | 0,720 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 | |
| Итого: | | | 740 | 27,316 | 30,354 | 94,614 | 760,910 | 0,456 | 25,183 | 0,396 | 6,450 | 131,668 | 403,735 | 173,388 | 5,273 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)/1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Весов: | | | | 56,349 | 63,838 | 273,191 | 1892,71 | 1,213 | 85,215 | 0,908 | 15,372 | 302,893 | 626,386 | 252,42 | 11,269 |

15 день, пятница (3 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30 | 1755 | 150 | 19,029 | 15,853 | 38,295 | 371,972 | 2,569 | 0,536 | 0,085 | 2,215 | 182,602 | 246,312 | 27,762 | 0,770 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 500 | 22,419 | 23,823 | 84,613 | 642,536 | 2,769 | 35,576 | 0,125 | 221,104 | 269,666 | 58,878 | 3,855 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Суп с клецками на бульоне 1/200 | 1818 | 200 | 5,341 | 8,480 | 16,721 | 164,565 | 0,082 | 9,242 | 0,173 | 30,809 | 50,750 | 18,220 | 0,993 |
| 3 | Гедфеля мясная в соусе 1/90 | 134 | 90 | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0,000 | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0,000 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 22,350 | 30,480 | 94,330 | 741,041 | 0,769 | 45,361 | 1,394 | 109,230 | 311,511 | 118,586 | 5,865 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 57,303 | 66,053 | 264,113 | 1880,14 | 3,741 | 117,017 | 1,827 | 596,734 | 775,977 | 226,764 | 12,05 |

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/150 | 1694 | 150 | 4,883 | 6,206 | 21,659 | 162,023 | 0,102 | 0,829 | 0,031 | 95,021 | 133,089 | 38,771 | 0,917 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855 | 0,032 | 155,150 | 161,520 | 56,602 | 1,672 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 | 0,000 | 0,706 | 0,013 | 71,942 | 49,407 | 9,036 | 0,102 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 505 | 23,340 | 18,489 | 63,952 | 515,568 | 0,294 | 37,390 | 0,075 | 347,113 | 361,017 | 115,409 | 3,941 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100 | 1716 | 100 | 17,586 | 13,439 | 2,910 | 202,932 | 0,059 | 1,750 | 0,021 | 12,146 | 125,886 | 62,687 | 1,115 |
| 4 | Макаронные отварные с маслом 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | 0,000 | 0,000 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | 0,000 | 0,000 | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | 0,000 | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | 0,000 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 750 | 32,308 | 29,073 | 107,380 | 820,407 | 0,397 | 40,604 | 0,433 | 128,950 | 305,706 | 133,418 | 5,766 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 1116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | 0,018 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|
| Итого: | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | 63,908 | 54,812 | 259,58 | 1783,26 | 0,876 | 114,614 | 0,798 | 11,011 | 519,263 | 690,523 | 271,127 | 11,857 | |

17 день вторник (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлета Куринная запеченная в соусе 1/90, подфаршировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120 | 12,579 | 14,226 | 14,997 | 238,341 | 0,101 | 12,667 | 0,138 | 3,468 | 26,346 | 90,817 | 50,530 | 1,396 |
| 2 | Каши гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 | |
| Итого: | | | 505 | 21,421 | 19,681 | 81,562 | 589,060 | 0,471 | 14,727 | 0,159 | 7,079 | 62,916 | 256,059 | 174,495 | 6,618 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | Салат Осенний 1/60 | 665 | 60 | 0,709 | 3,682 | 4,693 | 54,743 | 0,033 | 4,003 | 0,720 | 1,755 | 17,095 | 25,349 | 16,167 | 0,533 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1758 | 200 | 4,518 | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242 | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,560 | 45,442 | 0,480 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | 0,038 | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 | |
| Итого: | | | 700 | 24,353 | 31,750 | 79,606 | 701,587 | 0,779 | 56,727 | 1,366 | 8,254 | 124,588 | 283,214 | 108,333 | 5,661 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Кюргут фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в асортименте шт (У) РХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (У)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 58,308 | 63,181 | 246,338 | 1787,21 | 1,453 | 107,534 | 1,833 | 18,233 | 453,904 | 734,073 | 332,128 | 14,609 |

18 день среда (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с крупицей и морковью 1/150 | 1077 | 150 | 16,681 | 16,138 | 3,046 | 224,146 | 0,084 | 1,710 | 0,554 | 2,945 | 83,640 | 218,733 | 41,703 | 2,510 |
| 2 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300 | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500 | 0,586 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (У)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 500 | 23,853 | 19,678 | 58,298 | 505,702 | 0,326 | 38,010 | 0,574 | 3,246 | 236,213 | 338,900 | 96,703 | 6,146 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Картофельный с зеленым горошком 1/60 | 1817 | 60 | 1,118 | 3,770 | 7,571 | 68,684 | 0,060 | 10,025 | 0,005 | 1,646 | 8,551 | 31,742 | 12,221 | 0,503 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Суфле из печени 1/90 | 1714 | 90 | 19,542 | 6,818 | 11,340 | 184,894 | 0,957 | 23,441 | 0,569 | 0,911 | 30,000 | 248,725 | 17,394 | 5,069 |
| 4 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 1670 | 200 | 0,072 | | 31,720 | 127,168 | | | | | 8,424 | 0,005 | 1,800 | 0,037 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 29,971 | 25,057 | 101,124 | 749,894 | 1,310 | 81,239 | 1,286 | 8,310 | 146,695 | 440,955 | 108,694 | 9,707 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) рХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 61,084 | 51,985 | 247,67 | 1702,88 | 1,821 | 155,869 | 2,15 | 14,474 | 426,108 | 803,655 | 227,697 | 18,003 |

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Каша гречневая с мясом 1/200 | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,400 | 0,320 | 6,941 | 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| 3 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,620 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0,000 | 0,710 | 0,010 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 500 | 23,757 | 26,516 | 80,001 | 653,677 | 0,815 | 5,990 | 1,482 | 8,831 | 119,121 | 330,718 | 168,756 | 6,756 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | | 1,658 | 21,114 | 20,967 | 10,590 | 4,004 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90 | 1750 | 90 | 12,088 | 12,399 | 12,905 | 211,569 | 0,091 | 1,642 | 0,048 | 2,634 | 12,502 | 80,677 | 44,914 | 1,211 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,920 | 68,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 13,000 | 4,006 | 3,700 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 23,616 | 28,503 | 92,734 | 721,930 | 0,478 | 48,037 | 0,251 | 7,377 | 135,011 | 313,680 | 135,435 | 9,350 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180 | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 | | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) рХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170 | 496,566 | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900 | 266,400 | 194,800 | 49,300 | 2,330 |
| Всего: | | | | 59,907 | 66,769 | 257,905 | 1872,17 | 1,496 | 90,107 | 2,041 | 19,108 | 520,532 | 839,198 | 353,491 | 18,436 |

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40 | 092 | 150 | 15,927 | 12,163 | 35,867 | 316,640 | 1,287 | 1,431 | 0,077 | 0,509 | 156,875 | 213,317 | 25,471 | 0,821 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 | 0,001 | | 0,040 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,040 | 0,020 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |

| Итого: | | 500 | 19,317 | 20,133 | 82,184 | 587,204 | 1,488 | 36,471 | 0,117 | 0,885 | 195,377 | 236,670 | 56,587 | 3,906 | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Доед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей калусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200 | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,910 | 379,110 | 0,623 | 34,650 | 0,320 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 4 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 700 | 24,226 | 33,144 | 80,006 | 715,226 | 0,831 | 73,766 | 0,678 | 7,952 | 125,738 | 302,558 | 109,412 | 5,757 |

| Поддоник | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 | | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800 | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 | |
| Итого: | | | 380 | 7,260 | 7,250 | 88,248 | 447,284 | 0,185 | 36,620 | 0,290 | 2,918 | 43,200 | 23,800 | 22,300 | 2,150 |
| Всего: | | | | 50,803 | 60,527 | 250,438 | 1749,71 | 2,504 | 146,857 | 1,085 | 11,755 | 364,315 | 563,028 | 188,299 | 11,813 |

