



Директор МАОУ СОШ №10

Либедева Е.В.  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор ООО "КК Русский пир"



Д.А. Кенесаринова  
августа 2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининград МАОУ СОШ №10  
2024-2025 гг.  
возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| № рецептур                            | Выход, г      | Пищевые вещества (г) |                | Энерг. ценность, кк | Витамины (мг)   |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |                |                |               |
|---------------------------------------|---------------|----------------------|----------------|---------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|                                       |               | Белки, г             | Жиры, г        |                     | Углеводы, г     | В1           | С             | А                         | Э              | Ca             | P              | Mg             | Fe            |
| <b>01 день понедельник (1 неделя)</b> |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                        |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| 1                                     | 80            | 20,887               | 13,854         | 2,075               | 216,532         | 0,065        | 1,716         | 0,04                      | 0,541          | 12,634         | 147,054        | 74,105         | 1,286         |
| 2                                     | 150           | 3,053                | 4,406          | 24,524              | 149,96          | 0,181        | 30            | 0,021                     | 0,203          | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 3                                     | -/-           | 0,65                 | 0,1            | 8,95                | 39,3            | 0,035        | 35            |                           | 0,2            | 25             | 17             | 11             | 1,25          |
| 4                                     | 205           | 0,165                | 0,036          | 15,191              | 61,746          | 0,02         | 2,06          | 0                         | 0,01           | 14,528         | 6,05           | 5,264          | 0,569         |
| 5                                     | 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>68,776</b> | <b>0,061</b>              | <b>0,991</b>   | <b>76,727</b>  | <b>260,393</b> | <b>133,585</b> | <b>5,251</b>  |
| <b>Обед</b>                           |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| 1                                     | 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                                     | 200           | 4,432                | 6,488          | 17,398              | 145,711         | 0,095        | 7,154         | 0,006                     | 2,011          | 29,424         | 72,724         | 27,738         | 0,97          |
| 3                                     | 1183          | 10,906               | 15,222         | 13,458              | 234,458         | 0,357        | 0,959         | 0,048                     | 2,687          | 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,156         |
| 4                                     | 1669          | 6,901                | 4,531          | 45,971              | 252,263         | 0,112        |               | 0,021                     | 1,435          | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108         |
| 5                                     | 180           | 0,446                |                | 23,598              | 96,174          | 0,027        |               |                           | 0,46           | 6,6            | 38,8           | 11,4           | 0,9           |
| 6                                     | 20            | 1,2                  | 0,2            | 10,4                | 48,2            | 0,04         |               |                           | 0,038          | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72          |
| 7                                     | -/-           | 1,2                  | 0,2            | 10,4                | 48,2            | 0,082        |               |                           | 7,86           | 105,797        | 288,77         | 100,877        | 5,616         |
| <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>10,849</b> | <b>0,939</b>              | <b>7,86</b>    | <b>182,524</b> | <b>549,162</b> | <b>234,462</b> | <b>10,867</b> |
| <b>Всего:</b>                         | <b>51,84</b>  | <b>47,673</b>        | <b>1383,98</b> | <b>1,125</b>        | <b>79,625</b>   | <b>1</b>     | <b>8,851</b>  | <b>182,524</b>            | <b>549,162</b> | <b>234,462</b> | <b>100,816</b> | <b>4,888</b>   |               |
| <b>02 день вторник (1 неделя)</b>     |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                        |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| 1                                     | 60            | 0,749                | 3,654          | 4,274               | 52,979          | 0,035        | 2,88          | 1,152                     | 1,814          | 17,769         | 32,13          | 22,02          | 0,422         |
| 2                                     | 200           | 16,619               | 21,444         | 29,91               | 379,11          | 0,623        | 34,65         | 0,32                      | 3,777          | 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457         |
| 3                                     | 404           | 0,165                | 0,036          | 15,191              | 61,746          | 0,02         | 2,06          | 0                         | 0,01           | 14,528         | 6,05           | 5,264          | 0,569         |
| 4                                     | 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>39,59</b>  | <b>1,472</b>              | <b>5,677</b>   | <b>72,039</b>  | <b>237,684</b> | <b>100,816</b> | <b>4,888</b>  |
| <b>Обед</b>                           |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| 1                                     | 60            | 1,026                | 3,644          | 4,626               | 55,408          | 0,018        | 19,661        | 0,12                      | 1,65           | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304         |
| 2                                     | 200           | 4,066                | 6,943          | 10,813              | 122,004         | 0,049        | 14,854        | 0,172                     | 2              | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 3                                     | 1255          | 15,875               | 12,092         | 2,574               | 182,625         | 0,052        | 1,799         | 0,09                      | 1,176          | 13,349         | 114,503        | 57,064         | 0,996         |
| 4                                     | 1680          | 6,878                | 5,119          | 35,774              | 216,673         | 0,226        |               | 0,021                     | 3,544          | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 5                                     | 656           | 0,216                | 0,018          | 14,785              | 60,169          | 0            | 0,036         | 0                         | 0,038          | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338         |
| 6                                     | -/-           | 1,2                  | 0,2            | 10,4                | 48,2            | 0,082        |               |                           | 0,46           | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72          |
| 7                                     | -/-           | 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>36,35</b>  | <b>0,403</b>              | <b>8,867</b>   | <b>125,045</b> | <b>379,968</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>1,31</b>         | <b>1,323,51</b> | <b>1,875</b> | <b>14,544</b> | <b>1,875</b>              | <b>14,544</b>  | <b>197,084</b> | <b>617,653</b> | <b>319,491</b> | <b>12,911</b> |
| <b>03 день среда (1 неделя)</b>       |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                        |               |                      |                |                     |                 |              |               |                           |                |                |                |                |               |

|               |   |      |            |               |              |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет (без молока) 1/200                  | 1706 | 200        | 16,26         | 20,644       | 2,438         | 260,588        | 0,084        | 0,442         | 0,307        | 5,04         | 115,96         | 262,501        | 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 лимонном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036        | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528         | 6,05           | 5,264         | 0,569        |
| 4             | 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>37,502</b> | <b>0,307</b> | <b>5,345</b> | <b>155,551</b> | <b>285,616</b> | <b>56,764</b> | <b>6,712</b> |

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

|               |  |      |            |               |              |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200        | 4,518         | 6,461        | 13,385         | 129,762        | 0,064        | 7,242         | 0,166        | 2,12          | 26,574         | 37,014         | 15,088         | 0,829         |
| 3             | Рыба дорадьенная с овощами 1/90                | 1112 | 90         | 19,798        | 1,002        | 22,692         | 178,978        | 0,125        | 0,6           | 0,091        | 0,464         | 39             | 269,27         | 40,8           | 0,859         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406        | 24,524         | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203         | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180    | 116  | 180        | 0             | 0            | 20,16          | 80,642         | 0,036        | 1,62          | 0,018        | 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         | 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        | 0,038         | 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>55,062</b> | <b>0,518</b> | <b>4,992</b>  | <b>133,012</b> | <b>469,588</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>1172,35</b> | <b>0,892</b> | <b>92,564</b> | <b>0,825</b> | <b>10,327</b> | <b>288,563</b> | <b>755,204</b> | <b>186,804</b> | <b>14,473</b> |

|                                   |                            |      |    |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------------------------------|----------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>04 день четверг (1 неделя)</b> |                            |      |    |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                    |                            |      |    |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 1                                 | Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 60 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,31 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 2             | Колбета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771        | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 3             | Макаронны отварные 1/150                           | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        | 0,021         | 0,021        | 1,435        | 19,292        | 59,99          | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/20                                | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               | 0,038        | 0,038        | 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         | 14,528        | 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>17,093</b> | <b>0,297</b> | <b>5,496</b> | <b>75,262</b> | <b>162,045</b> | <b>53,463</b> | <b>3,993</b> |

|             |                       |     |    |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|-------------|-----------------------|-----|----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Обед</b> |                       |     |    |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 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 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             | Шов с курицей 1/200                                | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976         | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,32         | 4,12          | 45,3           | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180                           | 1658 | 180        | 0,144         | 0,144         | 15,318         | 61,848         | 0,011        | 1,8           | 0,108        | 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        | 0,038         | 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         | 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>91,12</b>   | <b>722,161</b> | <b>0,439</b> | <b>34,462</b> | <b>0,679</b> | <b>8,918</b>  | <b>123,691</b> | <b>380,741</b> | <b>166,811</b> | <b>5,27</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,699</b> | <b>52,851</b> | <b>181,086</b> | <b>1378,80</b> | <b>1,031</b> | <b>51,555</b> | <b>0,975</b> | <b>14,415</b> | <b>198,952</b> | <b>542,786</b> | <b>220,274</b> | <b>9,263</b> |

|                                   |  |      |     |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |         |       |
|-----------------------------------|--|------|-----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|------|-------|--------|---------|---------|-------|
| <b>05 день пятница (1 неделя)</b> |  |      |     |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |         |       |
| <b>Завтрак</b>                    |  |      |     |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |         |       |
| 1                                 | Капса гречневая по-купечески с курицей 1/200 | 2515 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99 | 393,129 | 0,272 | 3,401 | 0,32 | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |

|               |                                  |      |            |               |              |               |                |              |               |             |             |               |                |                |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 2             | 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         |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2          | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               | 0,038       | 0,038       | 0,025         | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 4             | Чай заварной с лимончиком 1/200  | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0           | 11,052      | 3,302         | 3,676          | 3,676          | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>520</b> | <b>22,839</b> | <b>18,34</b> | <b>72,768</b> | <b>547,483</b> | <b>0,389</b> | <b>38,441</b> | <b>0,32</b> | <b>7,29</b> | <b>71,665</b> | <b>283,987</b> | <b>180,452</b> | <b>6,773</b> |

|             |   |      |    |       |       |       |        |      |       |      |       |        |       |        |       |
|-------------|---|------|----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|-------|
| <b>Обед</b> |   |      |    |       |       |       |        |      |       |      |       |        |       |        |       |
| 1           | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,02 | 22,05 | 0,18 | 1,668 | 27,687 | 20,28 | 11,232 | 0,369 |

|               |                                |      |            |               |               |                |                |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012        | 0,189        | 9,242          | 0,166        | 2,032         | 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 3             | Терпез мясная в соусе 1/90     | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257        | 0,344        | 1,239          | 0,048        | 1,896         | 17,287         | 97,337         | 20,03          | 0,918         |
| 4             | Картофель отварной 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96         | 0,181        | 30             | 0,021        | 0,203         | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/180          | 1690 | 180        | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 61,344         | 0,005        | 1,8            | 0,036        | 0,036         | 10,98          | 1,985          | 3,33           | 0,439         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20      | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         |                | 0,46         | 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        | 0,038         | 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>721,518</b> | <b>0,86</b>  | <b>64,331</b>  | <b>0,415</b> | <b>6,332</b>  | <b>130,293</b> | <b>335,444</b> | <b>121,916</b> | <b>6,618</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                |      |            | <b>47,429</b> | <b>46,891</b> | <b>164,316</b> | <b>1269,00</b> | <b>1,249</b> | <b>102,772</b> | <b>0,735</b> | <b>13,622</b> | <b>201,958</b> | <b>619,431</b> | <b>302,368</b> | <b>13,391</b> |

|                                       |                                    |      |    |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |        |       |
|---------------------------------------|------------------------------------|------|----|--------|--------|-------|---------|-------|-------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>06 день понедельник (2 неделя)</b> |                                    |      |    |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |        |       |
| <b>Завтрак</b>                        |                                    |      |    |        |        |       |         |       |       |      |       |        |         |        |       |
| 1                                     | Мясо птицы запеченное в соусе 1/80 | 1716 | 80 | 20,887 | 13,854 | 2,075 | 216,532 | 0,065 | 1,716 | 0,04 | 0,541 | 12,634 | 147,054 | 74,105 | 1,286 |

|               |  |      |            |               |               |              |                |              |               |              |               |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 2             | Рис отварной 1/150                       | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024       | 238            | 0,179        | 0,021         | 0,473        | 41,28         | 174,50         | 64,251        | 1,16         |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/20                      | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4         | 48,2           | 0,082        | 0,082         | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,2           | 0,72         |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100         | -    | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95         | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2          | 25            | 17             | 11            | 1,25         |
| 5             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191       | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0,01         | 14,528        | 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>583,973</b> | <b>0,382</b> | <b>38,776</b> | <b>1,261</b> | <b>93,467</b> | <b>345,039</b> | <b>162,82</b> | <b>4,985</b> |

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |                |              |                |                |               |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |   |      |            |               |               |                |                |              |                |              |                |                |               |               |
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                  | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979         | 0,035        | 2,88           | 1,814        | 17,769         | 32,13          | 22,02         | 0,422         |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292        | 0,061        | 15,066         | 1,97         | 39,534         | 41,794         | 17,748        | 0,823         |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                      | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828        | 0,56         | 45,442         | 3,881        | 63,242         | 178,723        | 53,802        | 2,303         |
| 4             | Компот из изюма 1/180                           | 1201 | 180        | 0,446         | 0,027         | 23,598         | 96,174         | 0,027        | 18,9           | 0,46         | 38,8           | 11,4           | 0,9           | 0,72          |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         | 0,038          | 0,025        | 0,026          | 8,2            | 0,72          | 0,72          |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                             | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        | 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>716,673</b> | <b>0,804</b> | <b>63,388</b>  | <b>8,164</b> | <b>146,07</b>  | <b>308,893</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>1300,65</b> | <b>1,186</b> | <b>102,164</b> | <b>9,425</b> | <b>239,537</b> | <b>653,932</b> | <b>283,37</b> | <b>10,601</b> |

|                                   |  |      |            |              |               |              |                |              |               |              |               |                |                |              |
|-----------------------------------|--|------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>07 день вторник (2 недели)</b> |  |      |            |              |               |              |                |              |               |              |               |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |      |            |              |               |              |                |              |               |              |               |                |                |              |
| 1                                 | Бычочек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120        | 12,805       | 14,764        | 15,275       | 245,198        | 0,064        | 11,545        | 0,108        | 29,121        | 99,748         | 46,954         | 1,09         |
| 2                                 | Рис отварной 1/150   | 1700 | 150        | 3,78         | 4,331         | 41,024       | 218,195        | 0,179        | 0,021         | 0,473        | 41,28         | 174,909        | 64,251         | 1,16         |
| 3                                 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                 | 404  | 205        | 0,165        | 0,036         | 15,191       | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0,01         | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| 4                                 | Хлеб пшеничный 1/30  | 653  | 30         | 1,8          | 0,3           | 15,6         | 72,3           | 0,123        | 0,057         | 0,038        | 0,038         | 12,3           | 1,08           | 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>13,605</b> | <b>4,427</b> | <b>84,967</b> | <b>280,745</b> | <b>128,769</b> | <b>3,899</b> |

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |                |                |                |              |
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60             | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518          | 54,478         | 0,02         | 15,6          | 0,24         | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Макароник с куршей 1/200                  | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663         | 422,339        | 0,147        | 3,001         | 0,16         | 35,223         | 159,776        | 64,266         | 1,996        |
| 4             | Напиток из пшенички 1/180                 | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,04         | 0,036         | 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         | 0,038         | 0,025        | 0,026          | 8,2            | 0,72           | 0,72         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                       | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        | 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>28,911</b> | <b>0,578</b> | <b>110,078</b> | <b>291,838</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>1372,69</b> | <b>0,753</b> | <b>42,516</b> | <b>0,707</b> | <b>195,045</b> | <b>572,584</b> | <b>250,635</b> | <b>9,447</b> |

|                                 |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |               |              |
|---------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>08 день среда (2 недели)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                  |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |               |              |
| 1                               | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88          | 1,814        | 17,769         | 32,13          | 22,02         | 0,422        |
| 2                               | Омлет без молока 1/200                   | 1706 | 200        | 16,26         | 20,644        | 2,438         | 260,588        | 0,084        | 0,442         | 0,307        | 115,96         | 262,501        | 20            | 3,092        |
| 3                               | Хлеб пшеничный 1/20                      | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        | 8,2           | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2           | 0,72         |
| 4                               | Фрукты свежие по сезону (v)1/100         | -    | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0,2          | 25             | 17             | 11            | 1,25         |
| 5                               | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0,01         | 14,528         | 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>40,382</b> | <b>1,459</b> | <b>173,282</b> | <b>317,707</b> | <b>66,484</b> | <b>6,053</b> |

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |                |              |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |  |      |            |               |               |                |                |              |                |              |                |                |                |               |
| 1             | Салат из свеклы с маслом 1/60                      | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009          | 67,118         | 0,011        | 5,692          | 2,169        | 23,267         | 24,924         | 12,654         | 0,814         |
| 2             | Пи из свежей капусты с картофелем 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             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200                | 1702 | 200        | 17,499        | 17,413        | 29,31          | 343,955        | 0,25         | 35,65          | 0,32         | 40,908         | 208,981        | 93,864         | 2,542         |
| 4             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                      | 1670 | 180        | 0,065         | 0,027         | 28,548         | 114,451        | 0,082        | 8,2            | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72          |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                                | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         | 0,038          | 0,025        | 0,026          | 8,2            | 0,72           | 0,72          |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                          | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         | 0,038          | 0,025        | 0,026          | 8,2            | 0,72           | 0,72          |
| <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>64,596</b>  | <b>0,492</b> | <b>124,596</b> | <b>312,769</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>1196,81</b> | <b>0,694</b> | <b>104,978</b> | <b>1,951</b> | <b>297,878</b> | <b>630,476</b> | <b>213,93</b>  | <b>11,982</b> |

|                                   |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
|-----------------------------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>09 день четверг (2 недели)</b> |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| <b>Завтрак</b>                    |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |        |        |       |
| 1                                 | Салат Осенний 1/60                     | 665  | 60  | 0,709  | 3,634  | 4,693  | 54,311  | 0,033 | 4,003 | 0,72  | 17,095 | 25,349 | 16,167 | 0,533 |
| 2                                 | Бычочек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959 | 0,048 | 13,281 | 70,833 | 17,185 | 1,156 |
| 3                                 | Макароник отварные 1/150               | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971 | 252,263 | 0,112 | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,99  | 10,887 | 1,108 |

|               |                              |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |                |               |              |
|---------------|------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 4             | Хлеб пшеничный 1/20          | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        | 0,06         | 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            | 5,022        | 0            | 12,528       | 4,95           | 4,664         | 0,539        |
| <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>0,789</b> | <b>5,915</b> | <b>62,22</b> | <b>161,148</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        | 7,404         | 1,686         | 13,059         | 30,797         | 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        | 7,154         | 2,011         | 29,424         | 72,724         | 27,738         | 0,97          |
| 3             | Капша Гречневая с курицей 1/200         | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,99          | 395,129         | 0,272        | 3,401         | 7,032         | 35,588         | 263,659        | 157,576        | 4,428         |
| 4             | Компот из яблок з/м 1/180               | 1658 | 180        | 0,144         | 15,318        | 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>19,759</b> | <b>11,355</b> | <b>96,396</b>  | <b>409,611</b> | <b>221,545</b> | <b>7,628</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>48,53</b>  | <b>52,237</b> | <b>185,796</b> | <b>1 407,44</b> | <b>1,131</b> | <b>24,781</b> | <b>17,27</b>  | <b>158,616</b> | <b>570,759</b> | <b>278,648</b> | <b>11,684</b> |

|                                     |                                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |             |                |               |              |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>10 день, Египчина (2 недели)</b> |                                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |             |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                      |                                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |             |                |               |              |
| 1                                   | Макроны с мясом птицы 1/200         | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663        | 422,339        | 0,147        | 3,001         | 6,268        | 35,223      | 159,776        | 64,266        | 1,996        |
| 2                                   | Фрукты свежие по сезону (с/л) 1/100 | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 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 лимонным 1/200       | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0,0375       | 11,052      | 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>38,041</b> | <b>6,506</b> | <b>71,3</b> | <b>180,104</b> | <b>87,142</b> | <b>4,341</b> |

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |                |               |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |   |      |            |               |               |                |                 |              |                |               |                |                |                |               |
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545          | 0,02         | 22,05          | 1,668         | 27,687         | 20,28          | 11,232         | 0,369         |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998         | 0,561        | 17,326         | 2,044         | 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289         |
| 3             | Уши из курицы 1/90                      | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748         | 0,033        | 1,576          | 1,18          | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004         |
| 4             | Картофель отварной 1/150                | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,96          | 0,181        | 30             | 0,203         | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/180                   | 1690 | 180        | 0,072         | 15,264        | 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>720</b> | <b>29,347</b> | <b>25,122</b> | <b>90,156</b>  | <b>704,995</b>  | <b>0,942</b> | <b>72,752</b>  | <b>5,629</b>  | <b>119,169</b> | <b>389,101</b> | <b>161,249</b> | <b>6,147</b>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>51,042</b> | <b>46,126</b> | <b>165,596</b> | <b>1 281,69</b> | <b>1,206</b> | <b>110,793</b> | <b>12,134</b> | <b>190,469</b> | <b>569,204</b> | <b>248,391</b> | <b>10,488</b> |

|                                       |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |               |                |                |              |
|---------------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>11 день повелельник (3 недели)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |               |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                        |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |               |                |                |              |
| 1                                     | Салат из свежих с мяском 1/60            | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009         | 67,118         | 0,011        | 5,692        | 2,169        | 23,267        | 24,924         | 12,654         | 0,814        |
| 2                                     | Котлета мясная запеченная в соусе 1/80   | 1772 | 80         | 10,836        | 14,915        | 12,761        | 228,618        | 0,355        | 0,873        | 2,537        | 11,777        | 69,196         | 16,264         | 1,115        |
| 3                                     | Капша гречневая 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        |
| 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        | 0,65          | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0,01         | 14,528        | 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>8,624</b> | <b>8,298</b> | <b>71,602</b> | <b>259,349</b> | <b>148,783</b> | <b>6,792</b> |

|               |   |      |            |               |               |                |                 |              |               |               |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |   |      |            |               |               |                |                 |              |               |               |                |                |                |               |
| 1             | Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722          | 0,014        | 7,068         | 1,658         | 21,114         | 20,967         | 10,59          | 4,004         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012         | 0,189        | 9,242         | 2,032         | 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 3             | Фрикаделька куриная в соусе 1/90          | 1736 | 90         | 12,103        | 12,702        | 13,038         | 214,886         | 0,093        | 1,715         | 2,771         | 13,011         | 81,333         | 45,265         | 1,24          |
| 4             | Макарона отварные 1/150                   | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263         | 0,112        | 0,021         | 1,435         | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108         |
| 5             | Компот из яблок 1/200                     | 1201 | 200        | 0,495         | 26,22         | 26,22          | 106,86          | 0,03         |               | 0,038         | 21             | 19,356         | 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>18,025</b> | <b>8,394</b>  | <b>124,215</b> | <b>307,225</b> | <b>127,25</b>  | <b>10,315</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>50,135</b> | <b>53,046</b> | <b>205,136</b> | <b>1 498,50</b> | <b>1,254</b> | <b>26,649</b> | <b>16,692</b> | <b>195,817</b> | <b>566,574</b> | <b>276,033</b> | <b>17,107</b> |

|                                   |  |      |            |               |               |               |                |              |              |             |               |                |                |              |
|-----------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>12 день вторник (3 недели)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |              |             |               |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |      |            |               |               |               |                |              |              |             |               |                |                |              |
| 1                                 | Салат из моркови с мяском 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88         | 1,814       | 17,769        | 32,13          | 22,02          | 0,422        |
| 2                                 | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336        | 4,12        | 45,3          | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 3                                 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0,01        | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| 4                                 | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        |              | 0,076       | 0,05          | 0,052          | 16,4           | 1,44         |
| <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>8,276</b> | <b>6,02</b> | <b>77,647</b> | <b>310,735</b> | <b>156,164</b> | <b>4,508</b> |

Обед

|   |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
|---|-------|------|--------|--------|---------|----------|---------|-------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|-------|
| 1   | 1/60  | 1819 | 60     | 1,026  | 3,644   | 4,626    | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,12   | 1,65    | 26,925  | 20,481  | 10,314  | 0,304 |
| 13 дней свежей капусты с кукурузой и морковью   |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 2   | 3/200 | 1439 | 200    | 4,066  | 6,943   | 10,813   | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172  | 2       | 46,194  | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 3   | 1/90  | 1255 | 90     | 15,875 | 12,092  | 2,574    | 182,625 | 0,052 | 1,799  | 0,09   | 1,176   | 13,349  | 114,503 | 57,064  | 0,996 |
| Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 4   | 1/150 | 1680 | 150    | 5,878  | 5,119   | 35,774   | 216,673 | 0,226 | 0,021  | 0,021  | 3,544   | 22,005  | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| Капша гречневая с маслом 1/150                  |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 5   | 1/200 | 656  | 200    | 3,24   | 0,02    | 16,428   | 66,854  | 0     | 0,04   | 0      | 0,46    | 11,052  | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| Напиток из пшенички 1/200                       |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 6   | 1/20  | -    | 20     | 1,2    | 0,2     | 10,4     | 48,2    | 0,04  | 0,04   | 0,04   | 0,038   | 6,6     | 38,8    | 11,4    | 0,9   |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/20                       |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| 7   | 1/20  | -    | 20     | 1,2    | 0,2     | 10,4     | 48,2    | 0,082 | 0,082  | 0,082  | 0,038   | 0,025   | 0,026   | 8,2     | 0,72  |
| Хлеб пшеничный 1/20                             |       |      |        |        |         |          |         |       |        |        |         |         |         |         |       |
| Итого:  |       |      | 740    | 30,484 | 28,219  | 91,014   | 739,963 | 0,468 | 36,354 | 0,403  | 8,867   | 126,15  | 380,299 | 219,043 | 8,06  |
| Всего:  |       |      | 53,702 | 49,013 | 173,256 | 1,336,94 | 0,911   | 44,63 | 1,875  | 14,888 | 203,797 | 691,033 | 375,207 | 12,568  |       |

13 день среда (3 неделя)

|         |  |      |        |        |         |          |         |       |        |       |         |         |         |         |       |
|---------|--|------|--------|--------|---------|----------|---------|-------|--------|-------|---------|---------|---------|---------|-------|
| Завтрак |  |      |        |        |         |          |         |       |        |       |         |         |         |         |       |
| 1       | Омлет (без молока) с кукурузой 1/170/50      | 17   | 200    | 14,421 | 17,547  | 5,372    | 237,1   | 0,077 | 1,816  | 0,261 | 4,284   | 111,166 | 235,426 | 20,9    | 2,629 |
| 2       | Хлеб пшеничный 1/40                          | -    | 40     | 2,4    | 0,4     | 20,8     | 96,4    | 0,164 | 0,076  | 0,05  | 0,076   | 0,05    | 0,052   | 16,4    | 1,44  |
| 3       | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5     | 404  | 205    | 0,165  | 0,036   | 15,191   | 61,746  | 0,02  | 2,06   | 0     | 0,01    | 14,528  | 6,05    | 5,264   | 0,569 |
| 4       | Фрукты свежие по сезону (V) 1/100            | -    | 100    | 0,65   | 0,1     | 8,95     | 39,3    | 0,035 | 35     | 0,2   | 0,2     | 25      | 17      | 11      | 1,25  |
| Итого:  |  |      | 545    | 17,636 | 18,083  | 50,314   | 434,546 | 0,297 | 38,876 | 0,261 | 4,57    | 150,744 | 258,528 | 53,564  | 5,888 |
| Обед    |  |      |        |        |         |          |         |       |        |       |         |         |         |         |       |
| 1       | Салат овощной с яблоками 1/60                | 1422 | 60     | 0,888  | 3,65    | 4,518    | 54,478  | 0,02  | 15,6   | 0,24  | 1,68    | 23,673  | 21,615  | 12,336  | 0,508 |
| 2       | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200    | 1438 | 200    | 4,618  | 7,079   | 14,921   | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28    | 34,61   | 68,65   | 22,356  | 1,087 |
| 3       | Рыба припущенная с овощами 1/90              | 1112 | 90     | 19,798 | 1,002   | 22,692   | 178,978 | 0,125 | 0,6    | 0,091 | 0,464   | 39      | 269,27  | 40,8    | 0,859 |
| 4       | Картофель отварной 1/150                     | 1711 | 150    | 3,053  | 4,406   | 24,524   | 149,96  | 0,181 | 30     | 0,021 | 0,203   | 24,54   | 90,263  | 35,016  | 1,426 |
| 5       | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116  | 200    | 0      | 0       | 22,4     | 89,603  | 0,04  | 1,8    | 0,02  | 0,02    | 14      | 14      | 8       | 2,8   |
| 6       | Хлеб пшеничный 1/20                          | -    | 20     | 1,2    | 0,2     | 10,4     | 48,2    | 0,082 | 0,082  | 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  | 0,04   | 0,04  | 0,46    | 6,6     | 38,8    | 11,4    | 0,9   |
| Итого:  |  |      | 740    | 30,757 | 16,538  | 109,854  | 711,286 | 0,566 | 58,274 | 0,53  | 5,145   | 142,448 | 502,623 | 138,108 | 8,299 |
| Всего:  |  |      | 48,393 | 34,621 | 160,168 | 1,145,83 | 0,862   | 97,15 | 0,791  | 9,715 | 293,192 | 761,151 | 191,672 | 14,187  |       |

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  | 22,05  | 0,18   | 1,668   | 27,687  | 20,28   | 11,232  | 0,369 |
| 2       | Колета Домашняя запеченная с соусом 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       | Макаронные отварные 1/150                         | 1669 | 150    | 6,501  | 4,531   | 45,971   | 252,263 | 0,112 | 0,021  | 0,021  | 1,435   | 19,292  | 59,99   | 10,887  | 1,108 |
| 4       | Чай заварной с сахаром 1/200                      | 1675 | 200    | 0,12   | 0,031   | 15,041   | 60,921  | 0     | 0,06   | 0      | 0,038   | 12,528  | 4,95    | 4,664   | 0,539 |
| 5       | Хлеб пшеничный 1/20                               | -    | 20     | 1,2    | 0,2     | 10,4     | 48,2    | 0,082 | 0,082  | 0,082  | 0,038   | 0,025   | 0,026   | 8,2     | 0,72  |
| Итого:  |   |      | 520    | 20,435 | 25,112  | 89,718   | 666,622 | 0,572 | 22,833 | 0,213  | 6,004   | 77,303  | 158,848 | 51,348  | 3,856 |
| 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 на бульоне 1/200   | 1454 | 200    | 4,146  | 7,567   | 8,151    | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178  | 1,97    | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3       | Мясо птицы запеченное в соусе 1/90                | 1716 | 90     | 20,922 | 14,008  | 2,423    | 219,451 | 0,067 | 1,759  | 0,048  | 0,616   | 13,386  | 147,873 | 74,565  | 1,306 |
| 4       | Рис отварной 1/150                                | 1700 | 150    | 3,78   | 4,331   | 41,024   | 218,195 | 0,179 | 0,021  | 0,021  | 0,473   | 41,28   | 174,909 | 64,251  | 1,16  |
| 5       | Компот из ягод з/м 1/200                          | 1638 | 200    | 0,16   | 0,2     | 17,02    | 68,72   | 0,012 | 2      | 0,12   | 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 | 0,082  | 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  | 0,04   | 0,04   | 0,46    | 6,6     | 38,8    | 11,4    | 0,9   |
| Итого:  |   |      | 740    | 32,18  | 31,185  | 94,163   | 786,039 | 0,469 | 24,897 | 0,434  | 5,872   | 127,677 | 433,181 | 191,557 | 5,578 |
| Всего:  |   |      | 52,615 | 56,298 | 183,881 | 1,452,66 | 1,041   | 47,73 | 0,646  | 11,876 | 204,979 | 592,029 | 242,905 | 9,434   |       |

15 день пятница (3 неделя)

|         |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |      |       |        |         |        |       |
|---------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Завтрак |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |      |       |        |         |        |       |
| 1       | Макаронные с мясом птицы 1/200    | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663 | 422,339 | 0,147 | 3,001  | 0,16 | 6,268 | 35,223 | 159,776 | 64,266 | 1,996 |
| 2       | Хлеб пшеничный 1/40               | -    | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 | 0,076  | 0,05 | 0,076 | 0,05   | 0,052   | 16,4   | 1,44  |
| 3       | Фрукты свежие по сезону (V) 1/100 | -    | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     | 0,2  | 0,2   | 25     | 17      | 11     | 1,25  |
| 4       | Чай заварной с шиповником 1/200   | 1666 | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0    | 0,038 | 11,052 | 3,302   | 3,676  | 0,375 |
| Итого:  |                                   |      | 540 | 22,895 | 21,106 | 85,841 | 624,893 | 0,346 | 38,041 | 0,16 | 6,544 | 71,325 | 180,129 | 95,342 | 5,061 |

**Обед**

|               |                                 |      |            |               |               |               |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60  | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979          | 0,035        | 2,88          | 1,152        | 1,814         | 17,769         | 32,13          | 22,02          | 0,422         |
| 2             | Суп с клецками на бульоне 1/200 | 1818 | 200        | 5,341         | 8,48          | 16,721        | 164,565         | 0,082        | 9,242         | 0,173        | 2,879         | 30,809         | 50,75          | 18,22          | 0,993         |
| 3             | Тертая мякоть в соусе 1/90      | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051        | 208,257         | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896         | 17,287         | 97,337         | 20,03          | 0,918         |
| 4             | Картофель отварной 1/150        | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524        | 149,96          | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203         | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/200           | 1690 | 200        | 0,08          | 0,08          | 16,96         | 68,16           | 0,006        | 2             | 0,004        | 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>45,361</b> | <b>1,394</b> | <b>7,33</b>   | <b>109,23</b>  | <b>311,511</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b>  |
| <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>83,402</b> | <b>1,554</b> | <b>13,874</b> | <b>180,555</b> | <b>491,64</b>  | <b>213,928</b> | <b>10,926</b> |

**16 день повеления (4 недели)**

|                |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |             |              |               |                |                |              |
|----------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |             |              |               |                |                |              |
| 1              | Плов с курятиной 1/200           | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,32        | 4,12         | 45,3          | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 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           | 0,2          | 25            | 17             | 11             | 1,25         |
| 4              | Чай заварной с сахаром 1/200     | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,071        | 60,921         | 0            | 0,06          | 0           |              | 12,528        | 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>38,396</b> | <b>0,32</b> | <b>4,358</b> | <b>82,853</b> | <b>294,479</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          | 0,24         | 1,68          | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем 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             | Улитки из курятины 1/100                           | 1716 | 100        | 17,598        | 13,447        | 2,911          | 203,054         | 0,039        | 1,751         | 0,021        | 1,312         | 12,15          | 125,972        | 62,73          | 1,116         |
| 4             | Макарон отварные 1/150                             | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263         | 0,112        | 0,021         | 0,021        | 1,435         | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108         |
| 5             | Компот из яблок 1/200                              | 1201 | 200        | 0,495         | 0,095         | 26,22          | 106,86          | 0,03         | 2             | 0,038        | 0,038         | 21             | 19,356         | 8,2            | 0,497         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,082        |               |              | 0,046         | 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         |               |              | 0,046         | 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>40,605</b> | <b>0,433</b> | <b>6,921</b>  | <b>128,954</b> | <b>305,791</b> | <b>133,461</b> | <b>5,767</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>79,001</b> | <b>0,753</b> | <b>11,279</b> | <b>211,807</b> | <b>600,27</b>  | <b>269,805</b> | <b>10,354</b> |

**17 день вторника (4 недели)**

|                |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| 1              | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфаршировка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120        | 11,382        | 16,746        | 15,417        | 257,913        | 0,366        | 11,911        | 0,138        | 3,384        | 26,346        | 80,317         | 22,39          | 1,312        |
| 2              | Капша гречневая 1/150  | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        | 2,06          | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,133        | 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         | 0             | 0,01         | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 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>13,971</b> | <b>0,159</b> | <b>6,995</b> | <b>62,916</b> | <b>245,559</b> | <b>146,355</b> | <b>6,534</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат Оливный 1/60                             | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693          | 54,311          | 0,033        | 4,003         | 0,72         | 1,755         | 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533         |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200        | 4,518         | 6,461         | 13,385         | 129,762         | 0,064        | 7,242         | 0,166        | 2,12          | 26,574         | 37,014         | 15,088         | 0,829         |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                     | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828         | 0,56         | 45,442        | 0,48         | 3,881         | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303         |
| 4             | Напиток из лимонника 1/200                     | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428         | 66,854          | 0            | 0,04          | 0            | 0,038         | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -    | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2            | 0,082        |               |              | 0,046         | 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         |               |              | 0,046         | 6,6            | 38,8           | 11,4           | 0,9           |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>24,333</b> | <b>31,702</b> | <b>79,606</b>  | <b>701,155</b>  | <b>0,779</b> | <b>56,727</b> | <b>1,366</b> | <b>8,254</b>  | <b>124,588</b> | <b>283,214</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>70,699</b> | <b>1,525</b> | <b>15,249</b> | <b>187,505</b> | <b>528,774</b> | <b>254,689</b> | <b>12,195</b> |

**18 день среда (4 недели)**

|                |  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1              | Омлет (без молока) с курицей 1/170/30    | 17  | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,816         | 0,261        | 4,284        | 111,166        | 235,426        | 20,9          | 2,629        |
| 2              | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06          | 0            | 0,01         | 14,528         | 6,05           | 5,264         | 0,569        |
| 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 (Ф)1/100         | -   | 100        | 0,65          | 0,1           | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35            | 0            | 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>38,876</b> | <b>0,261</b> | <b>4,589</b> | <b>150,757</b> | <b>258,541</b> | <b>57,664</b> | <b>6,248</b> |

**Обед**

|               |   |      |               |               |                |                 |                |                |               |               |                |                |                |                |              |
|---------------|---|------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с курицей и морковью 1/60     | 1819 | 60            | 1,026         | 3,644          | 4,626           | 55,408         | 0,018          | 19,661        | 0,12          | 1,65           | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200           | 4,066         | 6,943          | 10,813          | 122,004        | 0,049          | 14,854        | 0,172         | 2              | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193        |
| 3             | Теплая куриная в соусе 1/90                           | 1763 | 90            | 12,047        | 10,865         | 11,086          | 190,313        | 0,071          | 2,02          | 0,048         | 1,995          | 16,737         | 108,003        | 48,907         | 1,006        |
| 4             | Картофель отварной 1/150                              | 1711 | 150           | 3,053         | 4,406          | 24,524          | 149,96         | 0,181          | 30            | 0,021         | 0,203          | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5             | 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>66,535</b> | <b>0,361</b>  | <b>6,346</b>   | <b>129,445</b> | <b>301,611</b> | <b>137,625</b> | <b>5,585</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>40,899</b> | <b>44,442</b> | <b>159,031</b> | <b>1,199,90</b> | <b>0,778</b>   | <b>105,411</b> | <b>0,622</b>  | <b>10,935</b> | <b>280,261</b> | <b>560,152</b> | <b>195,289</b> | <b>11,833</b>  |              |

**19 день четверг (4 недели)**

|                |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
|----------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88         | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,13          | 22,02         | 0,422        |
| 2              | Капша гречневая с курицей 1/200          | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,92         | 393,129        | 0,272        | 3,401        | 0,32         | 7,052        | 35,588        | 263,659        | 157,576       | 4,428        |
| 3              | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,151        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0            | 0,01         | 14,523        | 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>24,062</b> | <b>22,109</b> | <b>77,256</b> | <b>604,254</b> | <b>0,491</b> | <b>8,341</b> | <b>1,472</b> | <b>8,953</b> | <b>67,935</b> | <b>301,891</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        | 7,068         |              | 1,658         | 21,114         | 20,967         | 10,59          | 4,004        |
| 2             | Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200           | 4,618         | 7,079          | 14,921          | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,28          | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Копченая мясная запеченная в соусе 1/90   | 1772 | 90            | 10,906        | 15,222         | 13,458          | 234,458        | 0,357        | 0,959         | 0,048        | 2,687         | 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,556        |
| 4             | Макароны отварные 1/150                   | 1669 | 150           | 6,901         | 4,531          | 45,971          | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435         | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                  | 1658 | 200           | 0,16          | 17,02          | 68,72           |                |              | 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>20,301</b> | <b>0,247</b> | <b>8,678</b>  | <b>107,921</b> | <b>263,271</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>1,451,68</b> | <b>1,186</b>   | <b>1,186</b> | <b>28,642</b> | <b>1,719</b> | <b>17,631</b> | <b>175,856</b> | <b>565,162</b> | <b>285,578</b> | <b>15,98</b> |

**20 день пятница (4 недели)**

|                |                                   |      |            |               |              |               |                |              |               |             |             |               |                |                |              |
|----------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                   |      |            |               |              |               |                |              |               |             |             |               |                |                |              |
| 1              | Капша гречневая с курицей 1/200   | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019       | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,401         | 0,32        | 7,052       | 35,588        | 263,659        | 157,576        | 4,428        |
| 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 (в) 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 шиповником 1/200   | 1666 | 200        | 0,24          | 0,02         | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0           |             | 11,052        | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| <b>Итого:</b>  |                                   |      | <b>520</b> | <b>22,839</b> | <b>18,34</b> | <b>72,768</b> | <b>547,483</b> | <b>0,389</b> | <b>38,441</b> | <b>0,32</b> | <b>7,29</b> | <b>71,665</b> | <b>283,987</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           | 22,05         | 0,18         | 1,668         | 27,687         | 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          | 15,066        | 0,178        | 1,97          | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200               | 1728 | 200           | 16,619        | 21,444         | 29,91           | 379,11         | 0,623          | 34,65         | 0,32         | 3,777         | 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                           | 1690 | 200           | 0,08          | 16,96          | 68,16           |                | 0,006          | 2             |              | 0,04          | 12,2           | 2,206          | 3,7            | 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>73,766</b> | <b>0,678</b> | <b>7,952</b>  | <b>125,738</b> | <b>302,558</b> | <b>109,412</b> | <b>5,757</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      | <b>47,064</b> | <b>51,404</b> | <b>152,774</b> | <b>1,261,99</b> | <b>1,222</b>   | <b>112,206</b> | <b>0,998</b>  | <b>0,998</b> | <b>15,243</b> | <b>197,403</b> | <b>586,545</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>1,264,51</b> | <b>1,222</b>   | <b>112,206</b> | <b>0,998</b>  | <b>0,998</b> | <b>15,243</b> | <b>197,403</b> | <b>586,545</b> | <b>289,864</b> | <b>12,53</b> |

1. The first part of the document is a list of names and addresses.

2. The second part of the document is a list of names and addresses.

3. The third part of the document is a list of names and addresses.

4. The fourth part of the document is a list of names and addresses.

5. The fifth part of the document is a list of names and addresses.

6. The sixth part of the document is a list of names and addresses.