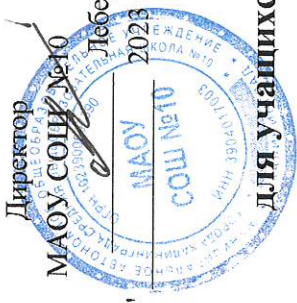


"СОГЛАСОВАНО"

Директор  
МАОУ СОШ №10

Лебедева Е.В.  
2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор МАОУ СОШ №10

Д.А. Ковенсарина  
19 октября 2023 г.



Меню основного организованного питания

для учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №10

возрастная категория от 7 -11 лет

2023-2024 г.

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

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

01 день понедельник (1 неделя)

Застрак

|               |   |     |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 50  | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2             | Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150   | 150 | 3,555         | 5,081         | 24,359        | 157,388        | 0,077        | 0,829         | 0,031        | 0,225        | 92,321         | 133,089        | 35,846        | 0,579        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 200 | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100             | 100 | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |     | <b>12,679</b> | <b>19,383</b> | <b>63,378</b> | <b>478,675</b> | <b>0,201</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>0,650</b> | <b>399,682</b> | <b>328,012</b> | <b>76,126</b> | <b>2,683</b> |

Обед

|               |   |     |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с кукурузой 1/60       | 60  | 0,802         | 2,441         | 4,517          | 43,241         | 0,028        | 2,736         | 0,864        | 1,229        | 18,276         | 28,977         | 18,087         | 0,315        |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200  | 200 | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711        | 0,095        | 7,154         | 0,006        | 2,011        | 29,424         | 72,724         | 27,738         | 0,970        |
| 3             | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90 | 90  | 12,292        | 12,942        | 12,962         | 217,494        | 0,055        | 1,715         | 0,048        | 3,062        | 15,659         | 89,507         | 41,797         | 0,938        |
| 4             | Макаронны отварные с маслом 1/150       | 150 | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,990         | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Компот из изюма 1/200                   | 200 | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150        | 0,030        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,497        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                     | 20  | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | 20  | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              |              |                |                |                |              |
| <b>Итого:</b> |   |     | <b>27,261</b> | <b>26,891</b> | <b>126,548</b> | <b>857,259</b> | <b>0,443</b> | <b>11,605</b> | <b>0,939</b> | <b>8,235</b> | <b>110,275</b> | <b>309,379</b> | <b>126,309</b> | <b>5,447</b> |

Полдник

|               |  |     |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 180 | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | 100 | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | 100 | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b> | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     | <b>52,475</b> | <b>58,024</b> | <b>275,096</b> | <b>1 832,499</b> | <b>0,847</b> | <b>84,438</b> | <b>1,374</b> | <b>11,785</b> | <b>776,357</b> | <b>832,191</b> | <b>251,734</b> | <b>10,460</b> |

02 день вторник (1 неделя)



## Завтрак

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

## Обед

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

## Полдник

|               |  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |              |
|---------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180           | 0,000         | 0,000          | 23,400           | 93,602         | 0,036          | 1,620         |               | 0,018          |                |                |               |              |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100           | 6,610         | 6,950          | 55,898           | 312,582        | 0,114          |               | 0,290         | 2,700          | 18,200         | 6,800          | 11,300        | 0,900        |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100           | 0,650         | 0,300          | 8,950            | 41,100         | 0,035          | 35,000        |               | 0,200          | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b>    | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>   | <b>88,248</b>    | <b>447,284</b> | <b>0,185</b>   | <b>36,620</b> | <b>0,290</b>  | <b>2,918</b>   | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b> | <b>2,150</b> |
| <b>Всего:</b> |  |     | <b>57,531</b> | <b>61,516</b> | <b>249,558</b> | <b>1 781,999</b> | <b>1,542</b>   | <b>112,215</b> | <b>2,075</b>  | <b>17,453</b> | <b>240,479</b> | <b>639,801</b> | <b>337,060</b> | <b>15,109</b> |              |

## 03 день среда (1 неделя)

## Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет с сыром 1/200              | 1425 | 200        | 20,319        | 28,028        | 2,243         | 342,505        | 0,083        | 0,547         | 0,324        | 6,477        | 306,683        | 361,501        | 29,400        | 2,845        |
| 2             | Какао с молоком 1/180            | 1707 | 180        | 3,170         | 2,466         | 18,272        | 107,960        | 0,002        | 1,170         | 0,018        | 0,005        | 114,759        | 92,793         | 21,150        | 0,528        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>500</b> | <b>25,339</b> | <b>30,994</b> | <b>39,865</b> | <b>539,765</b> | <b>0,202</b> | <b>36,717</b> | <b>0,342</b> | <b>6,720</b> | <b>446,467</b> | <b>471,320</b> | <b>69,750</b> | <b>5,343</b> |

## Обед

|   |  |      |     |        |       |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|--|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60                  | 1422 | 60  | 0,888  | 3,662 | 4,518  | 54,586  | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615  | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200 | 4,518  | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242  | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014  | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90  | 10,432 | 9,395 | 20,311 | 207,525 | 0,109 | 0,853  | 0,030 | 2,545 | 28,567 | 115,527 | 26,612 | 1,012 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200   | 116  | 200 | 0,000  | 0,000 | 26,000 | 104,003 | 0,040 | 1,800  |       | 0,020 |        |         |        |       |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200 | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 8,200  | 0,720 |



|               |                            |     |            |               |               |                |                |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 7             | Хлеб ржаной-пшеничный 1/20 | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                            |     | <b>740</b> | <b>21,642</b> | <b>24,823</b> | <b>107,954</b> | <b>741,786</b> | <b>0,515</b> | <b>52,548</b> | <b>7,050</b> | <b>132,599</b> | <b>313,536</b> | <b>107,911</b> | <b>5,249</b> |

|                |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
|----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Полдник</b> |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
| 1              | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200          | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b>  |  |     |            | <b>59,515</b> | <b>67,567</b> | <b>232,988</b> | <b>1 778,118</b> | <b>0,921</b> | <b>125,344</b> | <b>1,112</b> | <b>845,466</b> | <b>979,656</b> | <b>226,961</b> | <b>12,922</b> |

|                                      |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|--------------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>04 день четвёртого (1 неделя)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                       |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                    | Салат из свежих овощей 1/60              | 1817 | 60         | 0,883         | 2,453         | 4,283         | 42,737         | 0,019        | 14,310        | 0,264        | 1,151        | 23,646         | 22,377         | 12,747        | 0,477        |
| 2                                    | Котлета домашняя с соусом сметанным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771         | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 3                                    | Макароны отварные с маслом 1/150         | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,990         | 10,887        | 1,108        |
| 4                                    | Чай заварной с молоком 1/180             | 1665 | 180        | 1,458         | 1,153         | 15,652        | 78,814         | 0,000        | 0,639         | 0,009        |              | 63,250         | 44,954         | 10,048        | 0,530        |
| 5                                    | Хлеб пшеничный 1/30                      | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| <b>Итого:</b>                        |  |      | <b>510</b> | <b>22,275</b> | <b>25,133</b> | <b>95,627</b> | <b>697,807</b> | <b>0,612</b> | <b>15,672</b> | <b>0,306</b> | <b>5,505</b> | <b>123,996</b> | <b>200,961</b> | <b>62,347</b> | <b>4,314</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 свежих смстаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281         | 112,076        | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996        | 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919        |
| 3             | Плов с курицей 1/200                   | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,320        | 4,120        | 45,300         | 272,503        | 112,480        | 2,077        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200               | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920        | 68,860         | 0,012        | 2,000         |              | 0,120        | 13,000         | 4,006          | 3,700          | 0,147        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржанопшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>700</b> | <b>24,334</b> | <b>28,995</b> | <b>92,722</b> | <b>729,173</b> | <b>0,441</b> | <b>34,662</b> | <b>0,679</b> | <b>8,930</b> | <b>124,991</b> | <b>381,142</b> | <b>167,181</b> | <b>5,285</b> |

|                |  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Полдник</b> |  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b> | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>  |  |     |            | <b>53,868</b> | <b>61,378</b> | <b>276,597</b> | <b>1 874,264</b> | <b>1,238</b> | <b>86,954</b> | <b>1,274</b> | <b>17,354</b> | <b>292,187</b> | <b>605,903</b> | <b>251,828</b> | <b>11,748</b> |

|                                   |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|-----------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>05 день пятница (1 неделя)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                 | Запеканка из творога с кисельным соусом 1/100/50 | 1755 | 150        | 16,334        | 11,810        | 40,359        | 333,058        | 2,145        | 1,684         | 0,055        | 1,862        | 153,226        | 210,186        | 24,485        | 0,695        |
| 2                                 | Чай заварной с шиповником 1/200                  | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3                                 | Хлеб пшеничный 1/50                              | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 4                                 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                     |  |      | <b>500</b> | <b>20,224</b> | <b>12,630</b> | <b>91,737</b> | <b>561,512</b> | <b>2,385</b> | <b>36,724</b> | <b>0,055</b> | <b>2,157</b> | <b>189,341</b> | <b>230,552</b> | <b>59,661</b> | <b>4,120</b> |



## Обед

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

## Полдник

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>57,356</b> | <b>53,011</b> | <b>270,151</b> | <b>1 787,131</b> | <b>3,448</b> | <b>137,335</b> | <b>0,778</b> | <b>11,393</b> | <b>587,254</b> | <b>761,017</b> | <b>231,247</b> | <b>13,117</b> |

## 06 день понедельник (2 недели)

## Завтрак

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2             | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023        | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 0,765        | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>500</b> | <b>14,007</b> | <b>20,508</b> | <b>60,678</b> | <b>483,310</b> | <b>0,226</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,190</b> | <b>402,382</b> | <b>328,012</b> | <b>79,051</b> | <b>3,020</b> |

## Обед

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

## Полдник

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          | 0,018        |               |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>45,483</b> | <b>60,656</b> | <b>231,352</b> | <b>1 653,243</b> | <b>1,218</b> | <b>136,762</b> | <b>2,227</b> | <b>12,272</b> | <b>593,752</b> | <b>662,641</b> | <b>222,721</b> | <b>10,835</b> |



## 07 день вторник (2 недели)

## Завтрак

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120        | 12,805        | 14,764        | 15,275        | 245,198        | 0,064        | 11,545        | 0,108        | 3,887        | 29,121        | 99,748         | 46,954         | 1,090        |
| 2             | Рис отварной с маслом 1/150  | 1700 | 150        | 3,780         | 4,331         | 41,024        | 218,195        | 0,179        |               | 0,021        | 0,473        | 41,280        | 174,909        | 64,251         | 1,160        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        | 14,528        | 6,050          | 5,264          | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30  | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>505</b> | <b>18,550</b> | <b>19,431</b> | <b>87,090</b> | <b>597,439</b> | <b>0,387</b> | <b>13,605</b> | <b>0,129</b> | <b>4,427</b> | <b>84,967</b> | <b>280,745</b> | <b>128,769</b> | <b>3,899</b> |

## Обед

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60         | 0,888         | 3,662         | 4,518          | 54,586         | 0,020        | 15,600        | 0,240        | 1,680        | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280        | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Шницель мясной с мясом птицы с соусом томатным 1/90   | 783  | 90         | 16,555        | 16,885        | 6,687          | 244,927        | 0,186        | 0,797         | 0,019        | 2,135        | 20,407         | 119,501        | 43,891         | 1,068        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/150                      | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,990         | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                            | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>740</b> | <b>31,602</b> | <b>32,577</b> | <b>109,324</b> | <b>856,897</b> | <b>0,518</b> | <b>26,711</b> | <b>0,458</b> | <b>8,029</b> | <b>115,658</b> | <b>311,883</b> | <b>112,746</b> | <b>5,765</b> |

## Полдник

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b> | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>62,686</b> | <b>63,758</b> | <b>281,584</b> | <b>1 950,902</b> | <b>1,108</b> | <b>76,396</b> | <b>0,895</b> | <b>15,356</b> | <b>467,025</b> | <b>787,428</b> | <b>290,815</b> | <b>11,994</b> |

## 08 день среда (2 недели)

## Завтрак

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

## Обед

|   |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром 1/60                                  | 387  | 60  | 1,630  | 4,407  | 4,847  | 65,576  | 0,012 | 5,529  | 0,006 | 1,651 | 52,588 | 42,134  | 13,900 | 0,789 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281  | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034  | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Картофель тушеный с печенью 1/200                             | 1598 | 200 | 16,891 | 12,168 | 31,110 | 301,516 | 0,211 | 51,810 | 0,736 | 4,245 | 38,768 | 276,884 | 55,120 | 5,340 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/200                                 | 1670 | 200 | 0,072  |        | 31,720 | 127,168 |       |        |       | 8,424 | 0,005  | 1,800   | 0,037  |       |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30   | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300 | 1,080 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600  | 38,800  | 11,400 | 0,900 |



|  |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Итого:</b>                                |     | 710 | 25,691 | 24,027 | 101,958 | 726,836   | 0,440 | 80,593  | 0,914 | 8,409  | 152,631 | 397,896 | 114,228 | 9,064  |
| <b>Подлинк</b>                               |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
| Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   |       | 0,018  |         |         |         |        |
| Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| <b>Итого:</b>                                |     | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800  | 22,300  | 2,150  |
| <b>Всего:</b>                                |     |     | 53,959 | 58,918 | 233,784 | 1 681,238 | 0,841 | 156,673 | 2,617 | 18,242 | 583,397 | 834,771 | 220,948 | 16,267 |
| <b>09 день четверг (2 неделя)</b>            |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |

|  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                         |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |        |       |
| Салат Осенний 1/60                     | 665  | 60  | 0,709  | 3,682  | 4,693  | 54,743  | 0,033 | 4,003 | 0,720 | 1,755 | 17,095 | 25,349  | 16,167 | 0,533 |
| Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90  | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 | 0,318 | 0,880 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299  | 13,248 | 0,816 |
| Макаронны отварные с маслом 1/150      | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971 | 252,263 | 0,112 |       | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990  | 10,887 | 1,108 |
| Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200 | 0,120  | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0,000 | 0,060 | 0,000 |       | 12,528 | 4,950   | 4,664  | 0,539 |
| Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |       |       | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 8,200  | 0,720 |
| <b>Итого:</b>                          |      | 520 | 20,007 | 23,601 | 89,343 | 649,808 | 0,546 | 4,943 | 0,789 | 6,070 | 63,959 | 168,614 | 53,166 | 3,716 |

|  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |        |         |         |       |
|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|
| <b>Обед</b>                            |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |        |         |         |       |
| Салат Овощной с картофелем 1/60        | 353  | 60  | 0,970  | 3,712  | 5,727  | 60,197  | 0,047 | 7,404  | 0,247 | 1,686  | 13,059 | 30,797  | 13,301  | 0,478 |
| Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398 | 145,711 | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011  | 29,424 | 72,724  | 27,738  | 0,970 |
| Каша гречневая с курицей 1/200         | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,990 | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,320 | 7,052  | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| Компот из ягод з/м 1/200               | 1658 | 200 | 0,160  | 0,060  | 16,920 | 68,860  | 0,012 | 2,000  |       | 0,120  | 13,000 | 4,006   | 3,700   | 0,147 |
| Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038  | 0,025  | 0,026   | 8,200   | 0,720 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460  | 6,600  | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| <b>Итого:</b>                          |      | 700 | 28,710 | 28,680 | 97,835 | 764,297 | 0,547 | 19,959 | 0,573 | 11,367 | 97,696 | 410,011 | 221,915 | 7,643 |

|  |     |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Подлинк</b>                         |     |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
| Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322  | 142,884   | 0,054 | 1,080  | 0,018 |        | 223,200 | 171,000 | 27,000  | 0,180  |
| Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |        | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000 |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| <b>Итого:</b>                          |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| <b>Всего:</b>                          |     |     | 61,251 | 64,031 | 272,348 | 1 910,671 | 1,296 | 60,982 | 1,670 | 20,336 | 428,055 | 773,425 | 324,382 | 13,689 |
| <b>10 день пятница (2 неделя)</b>      |     |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

|                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <b>Завтрак</b>                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200 | 22,175 | 21,150 | 69,380 | 556,570 | 0,137 | 0,450  | 0,197 | 1,330 | 173,118 | 282,400 | 32,082 | 1,570 |
| Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       | 11,052  | 3,302   | 3,676  | 0,375 |
| Фрукты свежие по сезону (v)1/100     | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| <b>Итого:</b>                        |      | 500 | 23,065 | 21,470 | 94,758 | 664,524 | 0,172 | 35,490 | 0,197 | 1,530 | 209,170 | 302,702 | 46,758 | 3,196 |

|   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Обед</b>                             |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185  | 53,545  | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280  | 11,232 | 0,369 |
| Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200 | 7,003  | 4,659  | 22,764 | 160,998 | 0,561 | 17,326 | 0,163 | 2,044 | 38,402 | 124,373 | 35,614 | 1,289 |
| Гуляш мясной 1/90                       | 123  | 90  | 14,848 | 16,636 | 3,295  | 222,297 | 0,473 | 0,450  |       | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263  | 35,016 | 1,426 |



|               |                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5             | Компот из яблок 1/200     | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960        | 68,880         | 0,006        | 2,000         | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                           |      | <b>740</b> | <b>28,364</b> | <b>29,835</b> | <b>92,528</b> | <b>752,080</b> | <b>1,361</b> | <b>71,826</b> | <b>0,364</b> | <b>120,677</b> | <b>378,940</b> | <b>120,395</b> | <b>6,113</b> |

**Подник**

|   |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
|---|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180</b> |  | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          | 0,018        |                |                |                |               |
| 2   | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3   | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                                       |  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>                                       |  |     |            | <b>58,690</b> | <b>58,555</b> | <b>275,533</b> | <b>1 863,889</b> | <b>1,718</b> | <b>143,936</b> | <b>0,851</b> | <b>373,047</b> | <b>705,441</b> | <b>189,453</b> | <b>11,459</b> |

**11 день пенедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/150        | 1676 | 150        | 5,108         | 5,756         | 24,584        | 170,573        | 0,095        | 0,829         | 0,630        | 89,396         | 111,714        | 28,421        | 0,714        |
| 2             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>500</b> | <b>14,232</b> | <b>20,058</b> | <b>63,603</b> | <b>491,860</b> | <b>0,219</b> | <b>36,754</b> | <b>1,055</b> | <b>396,757</b> | <b>306,637</b> | <b>68,701</b> | <b>2,818</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722         | 0,014        | 7,068         | 1,658        | 21,114         | 20,967         | 10,590         | 4,004         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012        | 0,189        | 9,242         | 2,032        | 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847         |
| 3             | Фрикаделька куриная в соусе 1/90          | 1736 | 100        | 15,812        | 16,952        | 16,469         | 281,693        | 0,068        | 2,131         | 4,060        | 18,497         | 113,677        | 52,873         | 1,171         |
| 4             | Макаронные отварные с маслом 1/150        | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |               | 1,435        | 19,292         | 59,990         | 10,887         | 1,108         |
| 5             | Компот из изюма 1/200                     | 1201 | 200        | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150        | 0,030        |               |              | 21,000         | 19,356         | 8,200          | 0,497         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>750</b> | <b>33,852</b> | <b>32,265</b> | <b>128,112</b> | <b>938,240</b> | <b>0,535</b> | <b>18,441</b> | <b>9,683</b> | <b>129,701</b> | <b>339,569</b> | <b>134,858</b> | <b>10,246</b> |

**Подник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |               |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018         | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b> | <b>0,308</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>60,618</b> | <b>64,072</b> | <b>276,885</b> | <b>1 926,666</b> | <b>0,957</b> | <b>91,274</b> | <b>13,638</b> | <b>792,858</b> | <b>841,006</b> | <b>252,858</b> | <b>15,394</b> |

**12 день вторник (3 неделя)**

**Завтрак**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |         |         |       |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,880 | 1,814 | 17,769 | 32,130  | 22,020  | 0,422 |
| 2 | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,020 | 2,060 | 0,010 | 14,528 | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |       | 0,076 | 0,050  | 0,052   | 16,400  | 1,440 |



|                                 |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------------------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <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>1,472</b> | <b>6,020</b>  | <b>77,647</b>  | <b>310,735</b> | <b>156,164</b> | <b>4,508</b>  |
| <b>Обед</b>                     |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                               | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60  | 1,026  | 3,644  | 4,626  | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,120 | 1,650 | 26,925  | 20,481     | 10,314        | 0,304         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 2                               | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066  | 6,943  | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194  | 44,034     | 21,988        | 1,193         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3                               | Мясо тушеное (свинина) 1/90                                      | 123  | 90  | 14,848 | 16,636 | 3,295  | 222,297 | 0,473 | 0,450  |       | 1,055 | 11,223  | 102,993    | 15,233        | 0,922         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 4                               | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 3,544 | 22,005  | 159,153    | 106,401       | 3,573         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 5                               | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656  | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       | 11,052  | 3,302      | 3,676         | 0,375         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 6                               | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026      | 8,200         | 0,720         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 7                               | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600   | 38,800     | 11,400        | 0,900         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Итого:</b>                   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         | <b>740</b> | <b>29,457</b> | <b>32,763</b> | <b>91,735</b>  | <b>779,635</b>   | <b>0,888</b> | <b>35,005</b> | <b>0,313</b> | <b>8,747</b>  | <b>124,024</b> | <b>368,788</b> | <b>177,212</b> | <b>7,987</b>  |
| <b>Полдник</b>                  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                               | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                     | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400 | 93,602  | 0,036 | 1,620  |       | 0,018 |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 2                               | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)                           | -/-  | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898 | 312,582 | 0,114 |        | 0,290 | 2,700 | 18,200  | 6,800      | 11,300        | 0,900         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3                               | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                                 | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000     | 11,000        | 1,250         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Итого:</b>                   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b> | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>                   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            | <b>56,935</b> | <b>60,807</b> | <b>262,225</b> | <b>1 823,900</b> | <b>1,516</b> | <b>79,901</b> | <b>2,075</b> | <b>17,685</b> | <b>244,871</b> | <b>703,323</b> | <b>355,676</b> | <b>14,645</b> |
| <b>13 день среда (3 недели)</b> |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                               | Омлет с кукурузой 1/160/30                                       | 17   | 190 | 13,608 | 16,515 | 5,250  | 224,070 | 0,073 | 1,794  | 0,245 | 4,032 | 105,368 | 222,301    | 19,900        | 2,474         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 2                               | Хлеб пшеничный 1/40  | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,050   | 0,052      | 16,400        | 1,440         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3                               | Какао с молоком 1/200  | 1707 | 200 | 3,522  | 2,740  | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300  | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103    | 23,500        | 0,586         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 4                               | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                                 | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000     | 11,000        | 1,250         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Итого:</b>                   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         | <b>530</b> | <b>20,180</b> | <b>19,955</b> | <b>55,302</b>  | <b>481,526</b>   | <b>0,274</b> | <b>38,094</b> | <b>0,265</b> | <b>4,314</b>  | <b>257,928</b> | <b>342,456</b> | <b>70,800</b>  | <b>5,750</b>  |
| <b>Обед</b>                     |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                               | Салат овощной с яблоками 1/60                                    | 1422 | 60  | 0,888  | 3,662  | 4,518  | 54,586  | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673  | 21,615     | 12,336        | 0,508         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 2                               | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200            | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610  | 68,650     | 22,356        | 1,087         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3                               | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90                     | 1766 | 90  | 10,432 | 9,395  | 20,311 | 207,525 | 0,109 | 0,853  | 0,030 | 2,545 | 28,567  | 115,527    | 26,612        | 1,012         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 4                               | Картофельное пюре с маслом 1/150                                 | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160  | 100,554    | 34,275        | 1,281         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 5                               | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200                     | 116  | 200 | 0,000  | 0,000  | 26,000 | 104,003 | 0,040 | 1,800  |       | 0,020 |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 6                               | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026      | 8,200         | 0,720         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 7                               | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600   | 38,800     | 11,400        | 0,900         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Итого:</b>                   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         | <b>740</b> | <b>21,742</b> | <b>25,441</b> | <b>109,490</b> | <b>753,892</b>   | <b>0,530</b> | <b>55,580</b> | <b>0,473</b> | <b>7,210</b>  | <b>140,635</b> | <b>345,172</b> | <b>115,179</b> | <b>5,507</b>  |
| <b>Полдник</b>                  |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                               | Йогурт фруктовый питьевой 1/180                                  | 121  | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080  | 0,018 |       | 223,200 | 171,000    | 27,000        | 0,180         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 2                               | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)                           | -/-  | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898 | 312,582 | 0,114 |        | 0,290 | 2,700 | 18,200  | 6,800      | 11,300        | 0,900         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 3                               | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                                 | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000     | 11,000        | 1,250         |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |



|               |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Итого:</b> | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| <b>Всего:</b> |     | 54,456 | 57,146 | 249,962 | 1 731,985 | 1,007 | 129,753 | 1,047 | 14,424 | 664,963 | 882,427 | 235,279 | 13,587 |

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

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

**Обед**

|   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Винегрет овощной 1/60                                       | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745         | 65,981         | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196        | 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521        |
| 2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151         | 117,292        | 0,061        | 15,066        | 0,178        | 1,970        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3 Бефстроганов из куриного филе 1/90                          | 1283 | 90         | 16,059        | 13,116        | 2,975         | 194,182        | 0,054        | 2,045         | 0,010        | 1,194        | 17,378         | 118,427        | 56,396         | 1,001        |
| 4 Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150        | 3,780         | 4,331         | 41,024        | 218,195        | 0,179        |               | 0,021        | 0,473        | 41,280         | 174,909        | 64,251         | 1,160        |
| 5 Компот из ягод 3/м 1/200                                    | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920        | 68,860         | 0,012        | 2,000         |              | 0,120        | 13,000         | 4,006          | 3,700          | 0,147        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>740</b> | <b>27,316</b> | <b>30,354</b> | <b>94,614</b> | <b>760,910</b> | <b>0,456</b> | <b>25,183</b> | <b>0,396</b> | <b>6,450</b> | <b>131,668</b> | <b>403,735</b> | <b>173,388</b> | <b>5,273</b> |

**Полдник**

|  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                                  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b> | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>                                  |     |            | <b>56,350</b> | <b>63,838</b> | <b>273,191</b> | <b>1 892,709</b> | <b>1,213</b> | <b>85,215</b> | <b>0,907</b> | <b>15,372</b> | <b>302,893</b> | <b>626,386</b> | <b>252,419</b> | <b>11,269</b> |

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**

|  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Залежанка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200        | 22,175        | 21,150        | 69,380        | 556,570        | 0,137        | 0,450         | 0,197        | 1,330        | 173,118        | 282,400        | 32,082        | 1,570        |
| 2 Чай заварной с шиповником 1/200      | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100     | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                          |      | <b>500</b> | <b>23,065</b> | <b>21,470</b> | <b>94,758</b> | <b>664,524</b> | <b>0,172</b> | <b>35,490</b> | <b>0,197</b> | <b>1,530</b> | <b>209,170</b> | <b>302,702</b> | <b>46,758</b> | <b>3,196</b> |

**Обед**

|                                     |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|-------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 Салат из моркови с маслом 1/60    | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,880  | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 Суп с клецками на бульоне 1/200   | 1818 | 200 | 5,341  | 8,480  | 16,721 | 164,565 | 0,082 | 9,242  | 0,173 | 2,879 | 30,809 | 50,750 | 18,220 | 0,993 |
| 3 Тефтели мясная в соусе 1/90       | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239  | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 Компот из яблок 1/200             | 1690 | 200 | 0,080  | 0,080  | 16,960 | 68,880  | 0,006 | 2,000  |       | 0,040 | 12,200 | 2,206  | 3,700  | 0,487 |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20               | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025  | 0,026  | 8,200  | 0,720 |



|               |                           |     |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>740</b> | <b>22,350</b> | <b>30,480</b> | <b>94,330</b> | <b>741,041</b> | <b>0,769</b> | <b>45,361</b> | <b>7,330</b> | <b>109,230</b> | <b>311,511</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200          | 25,000         | 17,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>57,949</b> | <b>63,701</b> | <b>274,257</b> | <b>1 902,131</b> | <b>1,144</b> | <b>116,931</b> | <b>1,899</b> | <b>584,800</b> | <b>809,013</b> | <b>214,644</b> | <b>11,391</b> |

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2             | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023        | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200          | 25,000         | 17,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>500</b> | <b>14,007</b> | <b>20,508</b> | <b>60,678</b> | <b>483,310</b> | <b>0,226</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>402,382</b> | <b>328,012</b> | <b>79,051</b> | <b>3,020</b> |

**Обед**

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

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018          |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200          | 25,000         | 17,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>53,575</b> | <b>56,831</b> | <b>256,306</b> | <b>1 751,001</b> | <b>0,808</b> | <b>113,978</b> | <b>0,850</b> | <b>574,531</b> | <b>657,518</b> | <b>234,769</b> | <b>10,937</b> |

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

|   |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |       |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 | Коплета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120 | 12,579 | 14,226 | 14,997 | 238,341 | 0,101 | 12,667 | 0,138 | 26,346 | 90,817  | 50,530  | 1,396 |
| 2 | Каша гречневая с маслом 1/150   | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                      | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,020 | 2,060  | 0,000 | 14,528 | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30   | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,038  | 0,039   | 12,300  | 1,080 |



|                                   |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|-----------------------------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>505</b> | <b>21,421</b> | <b>19,681</b> | <b>81,562</b>  | <b>589,060</b>   | <b>0,471</b> | <b>14,727</b>  | <b>0,159</b> | <b>7,079</b>  | <b>62,916</b>  | <b>256,059</b> | <b>174,495</b> | <b>6,618</b>  |
| <b>Обед</b>                       |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                 | Салат Осенний 1/60   | 665        | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743           | 0,033        | 4,003          | 0,720        | 1,755         | 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533         |
| 2                                 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200                   | 1587       | 4,518         | 6,461         | 13,385         | 129,762          | 0,064        | 7,242          | 0,166        | 2,120         | 26,574         | 37,014         | 15,088         | 0,829         |
| 3                                 | Рагу овощное с мясом 1/200                                       | 1731       | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          | 0,560        | 45,442         | 0,480        | 3,881         | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303         |
| 4                                 | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040          | 0,000        |               | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 5                                 | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 6                                 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>700</b> | <b>24,353</b> | <b>31,750</b> | <b>79,606</b>  | <b>701,587</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>Полдник</b>                    |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180                                  | 121        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 22,300         | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2                                 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)                           | -/-        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3                                 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                                | -/-        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b>                     |  |            | <b>58,308</b> | <b>63,181</b> | <b>246,338</b> | <b>1 787,213</b> | <b>1,453</b> | <b>107,535</b> | <b>1,833</b> | <b>18,233</b> | <b>453,905</b> | <b>734,074</b> | <b>332,129</b> | <b>14,609</b> |
| <b>18 день среда (4 неделя)</b>   |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                    |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                 | Омлет с кукурузой 1/160/30                                       | 17         | 13,608        | 16,515        | 5,250          | 224,070          | 0,073        | 1,794          | 0,245        | 4,032         | 105,368        | 222,301        | 19,900         | 2,474         |
| 2                                 | Какао с молоком 1/200  | 1707       | 3,522         | 2,740         | 20,302         | 119,956          | 0,002        | 1,300          | 0,020        | 0,006         | 127,510        | 103,103        | 23,500         | 0,586         |
| 3                                 | Хлеб пшеничный 1/30  | 653        | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,123        |                |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 4                                 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                                | -/-        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>520</b> | <b>19,580</b> | <b>19,855</b> | <b>50,102</b>  | <b>457,426</b>   | <b>0,233</b> | <b>38,094</b>  | <b>0,265</b> | <b>4,295</b>  | <b>257,916</b> | <b>342,443</b> | <b>66,700</b>  | <b>5,390</b>  |
| <b>Обед</b>                       |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819       | 1,026         | 3,644         | 4,626          | 55,408           | 0,018        | 19,661         | 0,120        | 1,650         | 26,925         | 20,481         | 10,314         | 0,304         |
| 2                                 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1459       | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854         | 0,172        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 3                                 | Суфле из печени 1/90   | 1714       | 19,542        | 6,818         | 11,340         | 184,894          | 0,957        | 23,441         | 0,569        | 0,911         | 30,000         | 248,725        | 17,394         | 5,069         |
| 4                                 | Картофельное пюре с маслом 1/150                                 | 1720       | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053         | 0,026        | 0,186         | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5                                 | Кисель фруктово-ягодный 1/200                                    | 1670       | 0,072         |               | 31,720         | 127,168          |              |                |              |               | 8,424          | 0,005          | 1,800          | 0,037         |
| 6                                 | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7                                 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>740</b> | <b>30,510</b> | <b>22,710</b> | <b>102,239</b> | <b>735,385</b>   | <b>1,307</b> | <b>85,008</b>  | <b>0,887</b> | <b>5,245</b>  | <b>165,328</b> | <b>452,625</b> | <b>105,371</b> | <b>9,503</b>  |
| <b>Полдник</b>                    |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                     | 116        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2                                 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)                           | -/-        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3                                 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                                | -/-        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                     |  | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>                     |  |            | <b>57,350</b> | <b>49,816</b> | <b>240,589</b> | <b>1 640,096</b> | <b>1,725</b> | <b>159,721</b> | <b>1,442</b> | <b>12,458</b> | <b>466,443</b> | <b>818,868</b> | <b>194,371</b> | <b>17,043</b> |
| <b>19 день четверг (4 неделя)</b> |  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |



## Завтрак

|               |                                |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        | 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 2             | Каша гречневая с мясом 1/200   | 1789 | 200        | 18,988        | 21,182        | 37,535        | 416,727        | 0,616        | 2,400        | 0,320        | 6,941        | 31,024         | 248,588        | 119,172        | 4,306        |
| 3             | Чай заварной с молоком 1/200   | 1665 | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391        | 87,571         | 0,000        | 0,710        | 0,010        |              | 70,278         | 49,949         | 11,164         | 0,589        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40            | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |              |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400         | 1,440        |
| <b>Итого:</b> |                                |      | <b>500</b> | <b>23,757</b> | <b>26,516</b> | <b>80,001</b> | <b>653,677</b> | <b>0,815</b> | <b>5,990</b> | <b>1,482</b> | <b>8,831</b> | <b>119,121</b> | <b>330,718</b> | <b>168,756</b> | <b>6,756</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         | 10,590         | 4,004        |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280        | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Коплета куриная запеченная в соусе 1/90               | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569        | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634        | 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/150                      | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,990         | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Компот из ягод 3/м 1/200                              | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860         | 0,012        | 2,000         |              | 0,120        | 13,000         | 4,006          | 3,700          | 0,147        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>740</b> | <b>27,113</b> | <b>28,130</b> | <b>115,765</b> | <b>824,682</b> | <b>0,430</b> | <b>20,984</b> | <b>0,247</b> | <b>8,626</b> | <b>107,143</b> | <b>273,115</b> | <b>112,047</b> | <b>9,176</b> |

## Полдник

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b> | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     |            | <b>63,404</b> | <b>66,396</b> | <b>280,936</b> | <b>1 974,925</b> | <b>1,448</b> | <b>63,054</b> | <b>2,037</b> | <b>20,357</b> | <b>492,664</b> | <b>798,633</b> | <b>330,103</b> | <b>18,262</b> |

## 20 день пятница (4 недели)

## Завтрак

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Масло сливочное порционное 1/10                                  | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        | 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 2             | Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/110/40 | 092  | 150        | 15,927        | 12,163        | 35,867        | 316,640        | 1,287        | 1,431         | 0,077        | 0,509        | 156,875        | 213,317        | 25,471        | 0,821        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                                  | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40  | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400        | 1,440        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                                | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>500</b> | <b>19,317</b> | <b>20,133</b> | <b>82,184</b> | <b>587,204</b> | <b>1,488</b> | <b>36,471</b> | <b>0,117</b> | <b>0,885</b> | <b>195,377</b> | <b>236,670</b> | <b>56,587</b> | <b>3,906</b> |

## Обед

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668        | 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151         | 117,292        | 0,061        | 15,066        | 0,178        | 1,970        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                           | 1728 | 200        | 16,619        | 21,444        | 29,910        | 379,110        | 0,623        | 34,650        | 0,320        | 3,777        | 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457        |
| 4             | Компот из яблок 1/200                                       | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960        | 68,880         | 0,006        | 2,000         |              | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>700</b> | <b>24,226</b> | <b>33,144</b> | <b>80,006</b> | <b>715,226</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> |



