



**Меню основного организованного питания  
для учащихся с диагнозом не переносимость мяса курицы в г. Калининграде для МАОУ СОШ №10  
2023-2024 гг.**

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюд                     | № рецептуры                                   | Выход, | Пищевые вещества (г) |               |               |               | Энерг. ценнос  | Витамины (мг) |               |              |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|---------------------------------------|---|--------|----------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                                       |   |        | Белки,               | Жиры,         | Г             | глеводы       |                | В1            | С             | А            | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>01 день понедельник (1 неделя)</b> |   |        |                      |               |               |               |                |               |               |              |              |                           |                |               |              |
| <i>Завтрак</i>                        |   |        |                      |               |               |               |                |               |               |              |              |                           |                |               |              |
| 1                                     | Каша рисовая молочная с маслом 1/150          | 1721   | 150                  | 3,555         | 5,081         | 24,359        | 157,388        | 0,077         | 0,829         | 0,031        | 0,225        | 92,321                    | 133,089        | 35,846        | 0,579        |
| 2                                     | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20 | 1277   | 60                   | 7,260         | 12,590        | 15,740        | 205,310        | 0,130         | 0,140         | 0,082        | 0,237        | 202,438                   | 123,039        | 23,340        | 1,100        |
| 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>510</b>           | <b>13,279</b> | <b>19,483</b> | <b>68,578</b> | <b>502,775</b> | <b>0,242</b>  | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>0,669</b> | <b>399,694</b>            | <b>328,025</b> | <b>80,226</b> | <b>3,043</b> |

|               |  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <i>Обед</i>   |  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 1             | Салат из моркови с кукурузой 1/60              | 1824 | 60         | 0,802         | 2,441         | 4,517          | 43,241           | 0,028        | 2,736         | 0,864        | 1,229         | 18,276         | 28,977         | 18,087         | 0,315        |
| 2             | Суп-харчо по-домашнему на мясном бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432         | 6,488         | 17,398         | 145,711          | 0,095        | 7,154         | 0,006        | 2,011         | 29,424         | 72,724         | 27,738         | 0,970        |
| 3             | Биточек 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        |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                           | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255         | 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286        |
| 5             | Компот из 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                      | 653  | 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>21,917</b> | <b>31,703</b> | <b>99,733</b>  | <b>771,927</b>   | <b>0,715</b> | <b>43,689</b> | <b>1,458</b> | <b>9,834</b>  | <b>137,245</b> | <b>315,804</b> | <b>122,564</b> | <b>5,503</b> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>35,197</b> | <b>51,186</b> | <b>168,311</b> | <b>1 274,702</b> | <b>0,957</b> | <b>80,442</b> | <b>1,585</b> | <b>10,503</b> | <b>536,939</b> | <b>643,829</b> | <b>202,790</b> | <b>8,546</b> |

|                                   |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|-----------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>02 день вторник (1 неделя)</b> |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| <i>Завтрак</i>                    |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| 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 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        |
| 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>19,933</b> | <b>25,533</b> | <b>70,176</b> | <b>590,234</b> | <b>0,842</b> | <b>39,590</b> | <b>1,472</b> | <b>5,677</b> | <b>72,039</b> | <b>237,684</b> | <b>100,816</b> | <b>4,888</b> |

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

|               |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Итого:</b> | 740 | 29,412 | 32,772 | 91,294  | 777,772   | 0,889 | 37,394 | 0,373 | 8,765  | 124,786 | 368,587 | 178,130 | 8,052  |
| <b>Всего:</b> |     | 49,345 | 58,305 | 161,470 | 1 368,006 | 1,731 | 76,984 | 1,845 | 14,442 | 196,825 | 606,272 | 278,946 | 12,941 |

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |        |        |        |         |         |        |        |       |         |         |         |        |       |
|---------------|--|------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/200 | 1676 | 200    | 6,810  | 7,675  | 32,779  | 227,431 | 0,127  | 1,105  | 0,041 | 0,840   | 119,195 | 148,953 | 37,894 | 0,952 |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30     | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,123  |        |       | 0,057   | 0,038   | 0,039   | 12,300 | 1,080 |
| 3             | Какао с молоком 1/180                  | 1707 | 180    | 3,170  | 2,466  | 18,272  | 107,960 | 0,002  | 1,170  | 0,018 | 0,005   | 114,759 | 92,793  | 21,150 | 0,528 |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/-  | 100    | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100  | 0,035  | 35,000 |       | 0,200   | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| <b>Итого:</b> |  | 510  | 12,430 | 10,741 | 75,601 | 448,791 | 0,286   | 37,275 | 0,059  | 1,102 | 258,992 | 258,784 | 82,344  | 3,810  |       |

**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 мясном 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             | Рыба запеченная в белом соусе 1/90                    | 1812 | 90     | 14,413 | 7,199   | 21,328    | 207,751 | 0,100  | 0,027  | 0,027 | 2,242   | 37,447  | 192,165 | 28,517 | 0,685 |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150    | 3,404  | 4,904   | 22,940    | 149,511 | 0,161  | 27,053 | 0,026 | 0,186   | 47,160  | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116  | 200    | 0,000  | 0,000   | 26,000    | 104,003 | 0,040  | 1,800  |       | 0,020   |         |         |        |       |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20     | 1,200  | 0,200   | 10,400    | 48,200  | 0,082  |        |       | 0,038   | 0,025   | 0,026   | 8,200  | 0,720 |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653  | 20     | 1,200  | 0,200   | 10,400    | 48,200  | 0,040  |        |       | 0,460   | 6,600   | 38,800  | 11,400 | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |   | 740  | 25,623 | 22,626 | 108,971 | 742,012   | 0,506   | 51,722 | 0,458  | 6,746 | 141,479 | 390,175 | 109,816 | 4,922  |       |
| <b>Всего:</b> |   |      | 38,052 | 33,367 | 184,572 | 1 190,803 | 0,793   | 88,997 | 0,517  | 7,849 | 400,470 | 648,959 | 192,160 | 8,732  |       |

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |        |        |        |         |         |        |        |       |         |         |        |        |       |
|---------------|--|------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|-------|---------|---------|--------|--------|-------|
| 1             | Салат из сырых овощей 1/60                       | 1817 | 60     | 0,883  | 2,453  | 4,283   | 42,737  | 0,019  | 14,310 | 0,264 | 1,151   | 23,646  | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| 2             | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90     | 11,233 | 16,698 | 14,121  | 251,694 | 0,357  | 0,723  | 0,011 | 2,862   | 17,771  | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3             | Макаронны отварные с маслом 1/150                | 1669 | 150    | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263 | 0,112  |        | 0,021 | 1,435   | 19,292  | 59,990 | 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> |  | 510  | 22,275 | 25,133 | 95,627 | 697,807 | 0,612   | 15,672 | 0,306  | 5,505 | 123,996 | 200,961 | 62,347 | 4,314  |       |

**Обед**

|               |  |      |        |        |         |           |         |        |        |        |         |         |         |        |       |
|---------------|--|------|--------|--------|---------|-----------|---------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Винегрет овощной 1/60  | 462  | 60     | 0,772  | 4,879   | 4,745     | 65,981  | 0,028  | 6,072  | 0,187  | 2,196   | 13,852  | 25,774  | 11,693 | 0,521 |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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 мясом 1/200   | 1692 | 200    | 16,918 | 21,300  | 42,591    | 429,733 | 0,599  | 2,400  | 0,320  | 4,016   | 45,844  | 269,431 | 78,932 | 2,055 |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200   | 1658 | 200    | 0,160  | 0,060   | 16,920    | 68,860  | 0,012  | 2,000  |        | 0,120   | 13,000  | 4,006   | 3,700  | 0,147 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20     | 1,200  | 0,200   | 10,400    | 48,200  | 0,082  |        |        | 0,038   | 0,025   | 0,026   | 8,200  | 0,720 |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653  | 20     | 1,200  | 0,200   | 10,400    | 48,200  | 0,040  |        |        | 0,460   | 6,600   | 38,800  | 11,400 | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |  | 700  | 24,348 | 33,590 | 93,337  | 773,050   | 0,816   | 33,726 | 0,679  | 8,826  | 125,535 | 378,070 | 133,633 | 5,262  |       |
| <b>Всего:</b> |  |      | 46,622 | 58,724 | 188,964 | 1 470,857 | 1,428   | 49,398 | 0,984  | 14,332 | 249,531 | 579,031 | 195,980 | 9,576  |       |

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

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

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |              |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           | 0,020        | 22,050         | 0,180        | 1,668        | 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369         |
| 2             | Суп гороховый на мясном 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             | Тефтеля мясная в соусе 1/90             | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257          | 0,344        | 1,239          | 0,048        | 1,896        | 17,287         | 97,337         | 20,030         | 0,918         |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          | 0,181        | 30,000         | 0,021        | 0,203        | 24,540         | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/200                   | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           | 0,006        | 2,000          |              | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <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>  |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>44,822</b> | <b>41,261</b> | <b>184,981</b> | <b>1 290,565</b> | <b>3,245</b> | <b>101,255</b> | <b>0,470</b> | <b>8,493</b> | <b>320,854</b> | <b>566,217</b> | <b>181,947</b> | <b>10,787</b> |

**06 день понедельник (2 неделя)****Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша овсяная молочная с маслом 1/200          | 1694 | 200        | 6,510         | 8,275         | 28,879        | 216,031        | 0,136        | 1,105         | 0,041        | 1,020        | 126,695        | 177,453        | 51,694        | 1,222        |
| 2             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20 | 1277 | 60         | 7,260         | 12,590        | 15,740        | 205,310        | 0,130        | 0,140         | 0,082        | 0,237        | 202,438        | 123,039        | 23,340        | 1,100        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/180              | 1713 | 180        | 1,633         | 1,360         | 17,576        | 89,079         | 0,000        | 0,706         | 0,013        | 0,006        | 71,942         | 49,407         | 9,036         | 0,102        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>540</b> | <b>16,053</b> | <b>22,525</b> | <b>71,145</b> | <b>551,520</b> | <b>0,301</b> | <b>36,951</b> | <b>0,136</b> | <b>1,463</b> | <b>426,075</b> | <b>366,899</b> | <b>95,070</b> | <b>3,675</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 мясном бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151          | 117,292          | 0,061        | 15,066         | 0,178        | 1,970        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200   | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          | 0,560        | 45,442         | 0,480        | 3,881        | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303        |
| 4             | Компот из изюма 1/200  | 1201 | 200        | 0,435         | 0,090         | 24,900         | 102,150          | 0,030        |                |              |              | 21,000         | 19,356         | 8,200          | 0,497        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <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> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>40,269</b> | <b>55,423</b> | <b>153,571</b> | <b>1 274,169</b> | <b>1,108</b> | <b>100,339</b> | <b>1,946</b> | <b>9,627</b> | <b>574,245</b> | <b>677,727</b> | <b>216,440</b> | <b>9,339</b> |

**07 день вторник (2 неделя)****Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Биточек мясной 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             | Рагу-из овощей 1/150  | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881        | 150,744        | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255        | 46,901        | 77,622         | 35,691         | 1,286        |
| 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>17,543</b> | <b>22,225</b> | <b>64,947</b> | <b>529,987</b> | <b>0,329</b> | <b>46,524</b> | <b>0,648</b> | <b>7,210</b> | <b>90,588</b> | <b>183,459</b> | <b>100,209</b> | <b>4,025</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 мясном 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 (без курицы) с томатным соусом 1/90           | 783  | 90         | 16,555        | 16,885        | 6,687          | 244,927        | 0,186        | 0,797         | 0,019        | 2,135        | 20,407         | 119,501        | 43,891         | 1,068        |
| 4             | 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                                    | 653  | 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> |



|               |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| <b>Всего:</b> | 49,144 | 54,803 | 174,271 | 386,884 | 0,847 | 73,235 | 1,106 | 15,239 | 206,246 | 495,341 | 212,955 | 9,789 |
|---------------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|

**08 день среда (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |       |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/200 | 1676       | 200           | 6,810         | 7,675         | 32,779         | 227,431      | 0,127         | 1,105        | 0,041        | 0,840          | 119,195        | 148,953       | 37,894       | 0,952 |
| 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>11,830</b> | <b>10,641</b> | <b>70,401</b> | <b>424,691</b> | <b>0,245</b> | <b>37,275</b> | <b>0,059</b> | <b>1,083</b> | <b>258,979</b> | <b>258,771</b> | <b>78,244</b> | <b>3,450</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 мясном 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 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             | Кисель фруктово-ягодный 1/200  | 1670          | 200           | 0,072          |                | 31,720         | 127,168        |               |              |                |                | 8,424          | 0,005          | 1,800        | 0,037 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-           | 20            | 1,200          | 0,200          | 10,400         | 48,200         | 0,082         |              |                | 0,038          | 0,025          | 0,026          | 8,200        | 0,720 |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653           | 20            | 1,200          | 0,200          | 10,400         | 48,200         | 0,040         |              |                | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400       | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>700</b>    | <b>24,819</b> | <b>33,202</b>  | <b>95,558</b>  | <b>780,330</b> | <b>0,811</b>   | <b>63,433</b> | <b>0,498</b> | <b>7,922</b>   | <b>153,543</b> | <b>320,452</b> | <b>112,140</b> | <b>5,822</b> |       |
| <b>Всего:</b> |  | <b>36,649</b> | <b>43,843</b> | <b>165,959</b> | <b>205,021</b> | <b>1,056</b>   | <b>100,708</b> | <b>0,557</b>  | <b>9,005</b> | <b>412,522</b> | <b>579,223</b> | <b>190,384</b> | <b>9,271</b>   |              |       |

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |               |              |       |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                     | 665        | 60            | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743       | 0,033        | 4,003        | 0,720        | 1,755         | 17,095         | 25,349        | 16,167       | 0,533 |
| 2             | 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 |
| 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 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 |
| 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>520</b> | <b>20,007</b> | <b>23,601</b> | <b>89,343</b> | <b>649,808</b> | <b>0,546</b> | <b>4,943</b> | <b>0,789</b> | <b>6,070</b> | <b>63,959</b> | <b>168,614</b> | <b>53,166</b> | <b>3,716</b> |       |

**Обед**

|               |  |               |               |                |                |                |               |               |               |                |                |                |                |              |       |
|---------------|--|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------|
| 1             | Салат Мозаика 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 |
| 2             | Суп-харчо по-домашнему на мясном бульоне 1/200 | 1275          | 200           | 4,432          | 6,488          | 17,398         | 145,711       | 0,095         | 7,154         | 0,006          | 2,011          | 29,424         | 72,724         | 27,738       | 0,970 |
| 3             | 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 |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/200                       | 1658          | 200           | 0,160          | 0,060          | 16,920         | 68,860        | 0,012         | 2,000         |                | 0,120          | 13,000         | 4,006          | 3,700        | 0,147 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-           | 20            | 1,200          | 0,200          | 10,400         | 48,200        | 0,082         |               |                | 0,038          | 0,025          | 0,026          | 8,200        | 0,720 |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | 653           | 20            | 1,200          | 0,200          | 10,400         | 48,200        | 0,040         |               |                | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400       | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>700</b>    | <b>26,950</b> | <b>31,842</b>  | <b>98,380</b>  | <b>787,896</b> | <b>0,892</b>  | <b>18,958</b> | <b>0,573</b>  | <b>11,255</b>  | <b>93,132</b>  | <b>394,940</b> | <b>183,511</b> | <b>7,521</b> |       |
| <b>Всего:</b> |  | <b>46,956</b> | <b>55,443</b> | <b>187,723</b> | <b>437,704</b> | <b>1,437</b>   | <b>23,902</b> | <b>1,362</b>  | <b>17,325</b> | <b>157,091</b> | <b>563,554</b> | <b>236,678</b> | <b>11,237</b>  |              |       |

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |       |
|---------------|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------|
| 1             | Творог с молочным ванильным соусом 1/120/30 | 0922       | 150           | 17,981        | 14,507        | 33,778         | 337,601      | 1,402         | 0,665        | 0,092        | 0,538          | 186,716        | 246,451       | 29,094       | 0,880 |
| 2             | Масло сливочное порционное 1/10             | 22         | 10            | 0,100         | 7,250         | 0,140          | 66,210       | 0,001         |              | 0,040        | 0,100          | 2,400          | 3,000         | 0,040        | 0,020 |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/40                         | -/-        | 40            | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400       | 0,164         |              |              | 0,076          | 0,050          | 0,052         | 16,400       | 1,440 |
| 4             | Чай заварной с пиповником 1/200             | 1666       | 200           | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854       | 0,000         | 0,040        | 0,000        |                | 11,052         | 3,302         | 3,676        | 0,375 |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100            | -/-        | 100           | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100       | 0,035         | 35,000       |              | 0,200          | 25,000         | 17,000        | 11,000       | 1,250 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>500</b> | <b>21,371</b> | <b>22,478</b> | <b>80,096</b> | <b>608,165</b> | <b>1,602</b> | <b>35,705</b> | <b>0,132</b> | <b>0,914</b> | <b>225,218</b> | <b>269,804</b> | <b>60,210</b> | <b>3,966</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             | Уха 1/200                         | 339  | 200        | 7,003         | 4,659         | 22,764         | 160,998          | 0,561        | 17,326         | 0,163        | 2,044        | 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289         |
| 3             | Гуляш мясной 1/90                 | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          | 0,473        | 0,450          |              | 1,055        | 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922         |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150 | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          | 0,181        | 30,000         | 0,021        | 0,203        | 24,540         | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Компот из яблок 1/200             | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880           | 0,006        | 2,000          |              | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20         | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <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>5,507</b> | <b>120,677</b> | <b>378,940</b> | <b>120,395</b> | <b>6,113</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                   |      |            | <b>49,735</b> | <b>52,312</b> | <b>172,623</b> | <b>1 360,246</b> | <b>2,964</b> | <b>107,531</b> | <b>0,496</b> | <b>6,421</b> | <b>345,895</b> | <b>648,744</b> | <b>180,605</b> | <b>10,079</b> |

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/150        | 1178 | 150        | 4,883         | 5,081         | 22,784        | 156,398        | 0,068        | 0,829         | 0,031        | 0,428        | 92,321         | 121,389        | 23,246        | 1,164        |
| 2             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20 | 1277 | 60         | 7,260         | 12,590        | 15,740        | 205,310        | 0,130        | 0,140         | 0,082        | 0,237        | 202,438        | 123,039        | 23,340        | 1,100        |
| 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>510</b> | <b>14,607</b> | <b>19,483</b> | <b>67,003</b> | <b>501,785</b> | <b>0,233</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>0,872</b> | <b>399,694</b> | <b>316,325</b> | <b>67,626</b> | <b>3,628</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 мясном 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 запеченная 1/90            | 1204 | 90         | 15,154        | 17,241        | 9,320          | 253,067          | 0,493        | 1,470         |              | 1,420        | 18,084         | 133,478        | 24,945         | 1,122         |
| 4             | Рагу из овощей 1/150                      | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255        | 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286         |
| 5             | Компот из 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                 | 653  | 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>29,065</b> | <b>35,149</b> | <b>93,873</b>  | <b>808,095</b>   | <b>0,969</b> | <b>50,699</b> | <b>0,706</b> | <b>8,863</b> | <b>156,898</b> | <b>377,003</b> | <b>131,734</b> | <b>10,375</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>43,672</b> | <b>54,632</b> | <b>160,876</b> | <b>1 309,880</b> | <b>1,202</b> | <b>87,452</b> | <b>0,833</b> | <b>9,735</b> | <b>556,593</b> | <b>693,328</b> | <b>199,359</b> | <b>14,003</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        | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 2             | Плов с мясом 1/200                       | 1692 | 200        | 16,918        | 21,300        | 42,591        | 429,733        | 0,599        | 2,400        | 0,320        | 4,016        | 45,844        | 269,431        | 78,932         | 2,055        |
| 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>20,232</b> | <b>25,389</b> | <b>82,857</b> | <b>640,858</b> | <b>0,818</b> | <b>7,340</b> | <b>1,472</b> | <b>5,916</b> | <b>78,191</b> | <b>307,663</b> | <b>122,616</b> | <b>4,486</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 мясном бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 3             | Мясо тушеное (свинина) 1/90   | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297          | 0,473        | 0,450         |              | 1,055         | 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150   | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200  | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20   | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <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>Всего:</b> |   |      |            | <b>49,689</b> | <b>58,152</b> | <b>174,592</b> | <b>1 420,493</b> | <b>1,706</b> | <b>42,345</b> | <b>1,785</b> | <b>14,663</b> | <b>202,215</b> | <b>676,451</b> | <b>299,828</b> | <b>12,472</b> |

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/200 | 1676 | 200        | 6,810         | 7,675         | 32,779        | 227,431        | 0,127        | 1,105         | 0,041        | 0,840        | 119,195        | 148,953        | 37,894        | 0,952        |
| 2             | 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        |
| 3             | Какао с молоком 1/180                  | 1707 | 180        | 3,170         | 2,466         | 18,272        | 107,960        | 0,002        | 1,170         | 0,018        | 0,005        | 114,759        | 92,793         | 21,150        | 0,528        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>500</b> | <b>11,830</b> | <b>10,641</b> | <b>70,401</b> | <b>424,691</b> | <b>0,245</b> | <b>37,275</b> | <b>0,059</b> | <b>1,083</b> | <b>258,979</b> | <b>258,771</b> | <b>78,244</b> | <b>3,450</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 мясном бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280        | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Рыба запеченная в белом соусе 1/90                           | 1812 | 90         | 14,413        | 7,199         | 21,328         | 207,751        | 0,100        | 0,027         | 0,027        | 2,242        | 37,447         | 192,165        | 28,517         | 0,685        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                             | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511        | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200                 | 116  | 200        | 0,000         | 0,000         | 26,000         | 104,003        | 0,040        | 1,800         |              | 0,020        |                |                |                |              |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                    | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>740</b> | <b>25,723</b> | <b>23,244</b> | <b>110,507</b> | <b>754,118</b> | <b>0,520</b> | <b>54,754</b> | <b>0,470</b> | <b>6,907</b> | <b>149,515</b> | <b>421,810</b> | <b>117,084</b> | <b>5,180</b> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>37,552</b> | <b>33,885</b> | <b>180,908</b> | <b>178,809</b> | <b>0,766</b> | <b>92,029</b> | <b>0,529</b> | <b>7,990</b> | <b>408,494</b> | <b>680,581</b> | <b>195,328</b> | <b>8,630</b> |

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668        | 27,687         | 20,280         | 11,232        | 0,369        |
| 2             | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771         | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 3             | 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        |
| 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 мясном 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             | Гуляш мясной 1/90  | 123  | 90         | 14,848        | 16,636        | 3,295          | 222,297         | 0,473        | 0,450         |              | 1,055         | 11,223         | 102,993        | 15,233         | 0,922        |
| 4             | 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 з/м 1/200   | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860          | 0,012        | 2,000         |              | 0,120         | 13,000         | 4,006          | 3,700          | 0,147        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200          | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200          | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>740</b> | <b>26,105</b> | <b>33,874</b> | <b>94,935</b>  | <b>789,025</b>  | <b>0,875</b> | <b>23,588</b> | <b>0,386</b> | <b>6,312</b>  | <b>125,514</b> | <b>388,301</b> | <b>132,224</b> | <b>5,194</b> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>47,878</b> | <b>60,108</b> | <b>185,264</b> | <b>1473,540</b> | <b>1,447</b> | <b>47,000</b> | <b>0,607</b> | <b>12,315</b> | <b>253,539</b> | <b>587,152</b> | <b>188,956</b> | <b>9,040</b> |

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|-------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Творог со сметанным соусом 1/120/30 | 1755 | 150        | 19,029        | 15,853        | 38,295        | 371,972        | 2,569        | 0,536         | 0,085        | 2,215        | 182,602        | 246,312        | 27,762        | 0,770        |
| 2             | Масло сливочное порционное 1/10     | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        | 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/40                 | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400        | 1,440        |
| 4             | Чай заварной с шиповником 1/200     | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100    | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                     |      | <b>500</b> | <b>22,419</b> | <b>23,823</b> | <b>84,613</b> | <b>642,536</b> | <b>2,769</b> | <b>35,576</b> | <b>0,125</b> | <b>2,591</b> | <b>221,104</b> | <b>269,666</b> | <b>58,878</b> | <b>3,855</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 мясном 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              | 653  | 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>1,394</b> | <b>7,330</b> | <b>109,230</b> | <b>311,511</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,768</b> | <b>54,304</b> | <b>178,943</b> | <b>1 383,577</b> | <b>3,539</b> | <b>80,937</b> | <b>1,519</b> | <b>9,921</b> | <b>330,334</b> | <b>581,177</b> | <b>177,464</b> | <b>9,721</b> |

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша овсяная молочная с маслом 1/150          | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023        | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 0,765        | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917        |
| 2             | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20 | 1277 | 60         | 7,260         | 12,590        | 15,740        | 205,310        | 0,130        | 0,140         | 0,082        | 0,237        | 202,438        | 123,039        | 23,340        | 1,100        |
| 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>510</b> | <b>14,607</b> | <b>20,608</b> | <b>65,878</b> | <b>507,410</b> | <b>0,267</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,209</b> | <b>402,394</b> | <b>328,025</b> | <b>83,151</b> | <b>3,380</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             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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             | 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             | 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 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  | 653  | 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>29,570</b> | <b>32,270</b> | <b>107,765</b> | <b>839,771</b>   | <b>0,811</b> | <b>39,304</b> | <b>0,433</b> | <b>6,664</b> | <b>128,027</b> | <b>282,813</b> | <b>85,964</b>  | <b>5,574</b> |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>44,176</b> | <b>52,878</b> | <b>173,643</b> | <b>1 347,181</b> | <b>1,078</b> | <b>76,058</b> | <b>0,560</b> | <b>7,874</b> | <b>530,421</b> | <b>610,838</b> | <b>169,114</b> | <b>8,954</b> |

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120        | 12,579        | 14,226        | 14,997        | 238,341        | 0,101        | 12,667        | 0,138        | 3,468        | 26,346        | 90,817         | 50,530         | 1,396        |
| 2             | Каша гречневая с маслом 1/150  | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                     | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 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>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> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат Осенний 1/60                                    | 665  | 60         | 0,709         | 3,682         | 4,693          | 54,743           | 0,033        | 4,003         | 0,720        | 1,755         | 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533         |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на мясном 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             | Рагу овощное с мясом 1/200                            | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301         | 353,828          | 0,560        | 45,442        | 0,480        | 3,881         | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303         |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                            | 656  | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <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>Всего:</b> |   |      |            | <b>45,774</b> | <b>51,431</b> | <b>161,168</b> | <b>1 290,647</b> | <b>1,250</b> | <b>71,455</b> | <b>1,525</b> | <b>15,333</b> | <b>187,505</b> | <b>539,274</b> | <b>282,829</b> | <b>12,279</b> |

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша пшеничная молочная с маслом 1/200 | 1676 | 200        | 6,810         | 7,675         | 32,779        | 227,431        | 0,127        | 1,105         | 0,041        | 0,840        | 119,195        | 148,953        | 37,894        | 0,952        |
| 2             | Какао с молоком 1/200                  | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500        | 0,586        |
| 3             | 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>10,982</b> | <b>10,715</b> | <b>62,031</b> | <b>388,487</b> | <b>0,164</b> | <b>37,405</b> | <b>0,061</b> | <b>1,046</b> | <b>271,705</b> | <b>269,056</b> | <b>72,394</b> | <b>2,788</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60                              | 1817 | 60         | 1,118         | 3,770         | 7,571          | 68,684           | 0,060        | 10,025        | 0,005        | 1,646         | 8,551          | 31,742         | 12,221         | 0,503        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном 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             | 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        |
| 4             | Рагу из овощей 1/150  | 1448 | 150        | 2,772         | 7,126         | 18,881         | 150,744          | 0,122        | 32,919        | 0,540        | 3,255         | 46,901         | 77,622         | 35,691         | 1,286        |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/200   | 1670 | 200        | 0,072         |               | 31,720         | 127,168          |              |               |              |               | 8,424          | 0,005          | 1,800          | 0,037        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20   | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>740</b> | <b>21,505</b> | <b>33,397</b> | <b>103,022</b> | <b>798,680</b>   | <b>0,671</b> | <b>58,678</b> | <b>0,764</b> | <b>10,240</b> | <b>131,715</b> | <b>270,529</b> | <b>104,548</b> | <b>5,455</b> |
| <b>Всего:</b> |   |      |            | <b>32,487</b> | <b>44,112</b> | <b>165,053</b> | <b>1 187,167</b> | <b>0,834</b> | <b>96,083</b> | <b>0,825</b> | <b>11,286</b> | <b>403,420</b> | <b>539,584</b> | <b>176,942</b> | <b>8,243</b> |

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                |      |            |               |               |               |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        | 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 2             | Каша гречневая с мясом 1/200   | 1789 | 200        | 18,988        | 21,182        | 37,535        | 416,727        | 0,616        | 2,400        | 0,320        | 6,941        | 31,024         | 248,588        | 119,172        | 4,306        |
| 3             | Чай заварной с молоком 1/200   | 1665 | 200        | 1,620         | 1,281         | 17,391        | 87,571         | 0,000        | 0,710        | 0,010        |              | 70,278         | 49,949         | 11,164         | 0,589        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40            | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |              |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400         | 1,440        |
| <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 мясном 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 мясная запеченная в соусе 1/90                       | 1772 | 90         | 10,906        | 15,222        | 13,458         | 234,458          | 0,357        | 0,959         | 0,048        | 2,687         | 13,281         | 70,833         | 17,185         | 1,156         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150                             | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186         | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/200                                     | 1658 | 200        | 0,160         | 0,060         | 16,920         | 68,860           | 0,012        | 2,000         |              | 0,120         | 13,000         | 4,006          | 3,700          | 0,147         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                    | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>740</b> | <b>22,434</b> | <b>31,326</b> | <b>93,287</b>  | <b>744,819</b>   | <b>0,744</b> | <b>47,353</b> | <b>0,251</b> | <b>7,429</b>  | <b>135,790</b> | <b>303,836</b> | <b>107,706</b> | <b>9,295</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>46,191</b> | <b>57,842</b> | <b>173,288</b> | <b>1 398,496</b> | <b>1,559</b> | <b>53,343</b> | <b>1,734</b> | <b>16,261</b> | <b>254,911</b> | <b>634,554</b> | <b>276,462</b> | <b>16,050</b> |

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Творог с ягодным соусом 1/110/40 | 092  | 150        | 15,927        | 12,163        | 35,867        | 316,640        | 1,287        | 1,431         | 0,077        | 0,509        | 156,875        | 213,317        | 25,471        | 0,821        |
| 2             | Масло сливочное порционное 1/10  | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        | 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/40              | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400        | 1,440        |
| 4             | Чай заварной с пивовником 1/200  | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <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 мясном бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151  | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794  | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                                  | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,910 | 379,110 | 0,623 | 34,650 | 0,320 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |



|               |                           |      |            |               |               |                |                |              |                |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 4             | Компот из яблок 1/200     | 1690 | 200        | 0,080         | 0,080         | 16,960         | 68,880         | 0,006        | 2,000          |              | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |                |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |                |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <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> |
| <b>Всего:</b> |                           |      |            | <b>43,542</b> | <b>53,278</b> | <b>162,190</b> | <b>302,430</b> | <b>2,319</b> | <b>110,237</b> | <b>0,795</b> | <b>8,837</b> | <b>321,115</b> | <b>539,228</b> | <b>165,999</b> | <b>9,663</b> |