

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

2023 г.



Для учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Меню основного организованного питания

Возрастная категория от 12 лет и старше

2023-2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Балт Сервис"

А.С. Яковенко

20 сентября 2023 г.



Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

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

01 день (понедельник) 1 неделя

Завтрак

|               |                                               |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-----------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        | 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 2             | Каша рисовая вязкая Молочная с маслом 1/200   | 1721 | 200        | 4,740         | 6,775         | 32,479        | 209,851        | 0,103        | 1,105         | 0,041        | 0,300        | 123,095        | 177,453        | 47,794         | 0,772        |
| 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        | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                               |      | <b>555</b> | <b>23,198</b> | <b>19,058</b> | <b>74,772</b> | <b>563,396</b> | <b>0,295</b> | <b>37,666</b> | <b>0,085</b> | <b>0,707</b> | <b>375,187</b> | <b>405,380</b> | <b>124,432</b> | <b>3,797</b> |

Обед

|               |                                           |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|-------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с кукурузой 1/100        | 1824 | 100        | 1,336         | 4,068         | 7,528          | 72,068         | 0,047        | 4,560         | 1,440        | 2,048         | 30,460         | 48,295         | 30,145         | 0,524        |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250    | 1275 | 250        | 5,539         | 8,110         | 21,747         | 182,139        | 0,118        | 8,943         | 0,007        | 2,513         | 36,780         | 90,905         | 34,673         | 1,212        |
| 3             | Виточек куринный запеченный в соусе 1/100 | 1432 | 100        | 15,499        | 16,337        | 15,869         | 272,500        | 0,114        | 2,045         | 0,032        | 3,536         | 14,295         | 101,531        | 56,568         | 1,519        |
| 4             | Рагу из овощей 1/180                      | 1448 | 180        | 3,327         | 8,551         | 22,657         | 180,892        | 0,146        | 39,502        | 0,648        | 3,907         | 56,281         | 93,147         | 42,829         | 1,543        |
| 5             | Компот из изюма 1/180                     | 1201 | 180        | 0,392         | 0,081         | 22,410         | 91,935         | 0,027        |               |              |               | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 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>850</b> | <b>28,492</b> | <b>37,547</b> | <b>111,011</b> | <b>895,935</b> | <b>0,575</b> | <b>55,050</b> | <b>2,127</b> | <b>12,502</b> | <b>163,341</b> | <b>390,124</b> | <b>191,195</b> | <b>6,866</b> |

Полдник

|               |                                        |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                        |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                        |     |            | <b>64,224</b> | <b>68,354</b> | <b>270,953</b> | <b>1 955,897</b> | <b>1,073</b> | <b>128,796</b> | <b>2,521</b> | <b>16,109</b> | <b>804,928</b> | <b>990,303</b> | <b>364,928</b> | <b>12,993</b> |

02 день (вторник) 1 неделя

Завтрак



|               |                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 2             | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200      | 1702 | 200        | 17,499        | 17,413        | 29,310        | 343,955        | 0,250        | 35,650        | 0,320        | 3,888        | 40,908        | 208,981        | 93,864         | 2,542        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        | 14,528        | 6,050          | 5,264          | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/50                      | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               | 0,095        | 0,063        | 0,063         | 0,065          | 20,500         | 1,800        |
| <b>Итого:</b> |                                          |      | <b>555</b> | <b>21,912</b> | <b>24,039</b> | <b>77,625</b> | <b>614,499</b> | <b>0,533</b> | <b>42,510</b> | <b>2,240</b> | <b>7,017</b> | <b>85,114</b> | <b>268,645</b> | <b>156,328</b> | <b>5,614</b> |

**Обед**

|               |                                                                      |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100                 | 1819 | 100        | 1,710         | 6,074         | 7,710          | 92,346         | 0,030        | 32,768        | 0,200        | 2,750         | 44,875         | 34,135         | 17,190         | 0,506        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и мясом тушеное (свинина) 1/100 | 1439 | 250        | 5,082         | 8,679         | 13,516         | 152,505        | 0,061        | 18,568        | 0,215        | 2,500         | 57,743         | 55,042         | 27,485         | 1,491        |
| 3             | Мясо тушеное (свинина) 1/100                                         | 123  | 100        | 16,498        | 18,485        | 3,662          | 246,997        | 0,525        | 0,500         |              | 1,173         | 12,470         | 114,437        | 16,925         | 1,025        |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/180                                        | 1680 | 180        | 8,253         | 6,143         | 42,928         | 260,007        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253         | 26,406         | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                                           | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 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        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                                      |      | <b>850</b> | <b>34,159</b> | <b>39,799</b> | <b>103,400</b> | <b>908,423</b> | <b>1,010</b> | <b>51,872</b> | <b>0,440</b> | <b>11,173</b> | <b>158,065</b> | <b>436,395</b> | <b>212,190</b> | <b>9,267</b> |

**Подшик**

|               |                                              |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 25,000        | 17,000         | 11,000         | 1,250          |               |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                              |     |            | <b>63,332</b> | <b>71,087</b> | <b>269,273</b> | <b>1 970,207</b> | <b>1,728</b> | <b>131,002</b> | <b>2,971</b> | <b>21,108</b> | <b>286,379</b> | <b>728,840</b> | <b>390,818</b> | <b>17,031</b> |

**03 день (среда) 1 неделя**

**Завтрак**

|               |                                    |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Омлет с курицей и картофелем 1/200 | 1077 | 200        | 22,423        | 21,592        | 6,430         | 309,736        | 0,127        | 6,023         | 0,256        | 3,854        | 107,482        | 292,729        | 52,129         | 3,400        |
| 2             | Какао с молоком 1/200              | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500         | 0,586        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/50                | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               | 0,095        | 0,063        | 0,063          | 0,065          | 20,500         | 1,800        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100   | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        | 0,200        | 25,000       | 17,000         | 11,000         | 1,250          |              |
| <b>Итого:</b> |                                    |      | <b>550</b> | <b>29,595</b> | <b>25,132</b> | <b>61,682</b> | <b>591,292</b> | <b>0,369</b> | <b>42,323</b> | <b>0,276</b> | <b>4,155</b> | <b>260,055</b> | <b>412,896</b> | <b>107,129</b> | <b>7,036</b> |

**Обед**

|               |                                                |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/100                 | 1422 | 100        | 1,480         | 6,104         | 7,530          | 90,976         | 0,033        | 26,000        | 0,400        | 2,800         | 39,455         | 36,025         | 20,560         | 0,846        |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250        | 5,647         | 8,077         | 16,731         | 162,202        | 0,080        | 9,053         | 0,207        | 2,650         | 33,218         | 46,268         | 18,860         | 1,036        |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100  | 1767 | 100        | 13,141        | 11,126        | 25,024         | 252,8          | 0,101        | 1,08          | 0,027        | 3,807         | 35,544         | 174,584        | 35,913         | 1,406        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/180               | 1720 | 180        | 4,084         | 5,885         | 27,528         | 179,413        | 0,193        | 32,463        | 0,031        | 0,224         | 56,592         | 120,665        | 41,130         | 1,537        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180   | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602         | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         |                |                |                |              |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/30                            | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300         | 0,123        |               | 0,057        | 0,038         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>860</b> | <b>27,352</b> | <b>31,692</b> | <b>126,213</b> | <b>899,493</b> | <b>0,606</b> | <b>70,216</b> | <b>0,665</b> | <b>10,016</b> | <b>171,447</b> | <b>416,381</b> | <b>140,163</b> | <b>6,805</b> |

**Подшик**

|   |                                        |     |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|---|----------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 |       | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 |       | 0,290 | 2,700 | 18,200  | 6,800   | 11,300 | 0,900 |



|               |                                   |     |     |        |        |         |         |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|-----------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|---------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 3             | Фрукты свежие по сезону (У)/1/100 | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100  | 0,035 | 35,000  |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| <b>Итого:</b> |                                   |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566 | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| <b>Всего:</b> |                                   |     |     | 69,481 | 68,574 | 273,065 | 1987,35 | 1,178 | 148,619 | 1,249 | 17,071 | 697,902 | 1024,08 | 296,592 | 16,171 |

**04 день (четверг) 1 неделя**

**Завтрак**

|               |                                                   |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|---------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Салат из сырых овощей 1/100                       | 1817 | 100 | 1,471  | 4,088  | 7,138   | 71,228  | 0,032 | 23,850 | 0,440 | 1,918 | 39,410  | 37,295  | 21,245 | 0,794 |
| 2             | Коллета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 671  | 100 | 14,098 | 19,887 | 16,385  | 300,914 | 0,454 | 0,915  | 0,008 | 3,252 | 17,109  | 89,877  | 19,802 | 1,386 |
| 3             | Макаронны отварные с маслом 1/180                 | 1669 | 180 | 8,281  | 5,437  | 55,165  | 302,715 | 0,135 |        | 0,025 | 1,722 | 23,150  | 71,987  | 13,064 | 1,329 |
| 4             | Чай заварной с молоком 1/180                      | 1665 | 180 | 1,458  | 1,153  | 15,652  | 78,814  | 0,000 | 0,639  | 0,009 | 0,057 | 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> |                                                   |      | 590 | 27,108 | 30,865 | 109,940 | 825,971 | 0,745 | 25,404 | 0,482 | 6,949 | 142,956 | 244,152 | 76,459 | 5,120 |

**Обед**

|               |                                                               |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Винегрет овощной 1/100                                        | 462  | 100 | 1,286  | 8,132  | 7,909   | 109,968 | 0,047 | 10,120 | 0,311 | 3,660  | 23,086  | 42,956  | 19,488  | 0,869 |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122  | 8,689  | 10,351  | 140,095 | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495  | 57,768  | 50,042  | 24,635  | 1,149 |
| 3             | Плов с курицей 1/250                                          | 1443 | 250 | 21,130 | 20,880 | 52,470  | 482,320 | 0,280 | 4,170  | 0,400 | 5,150  | 56,625  | 340,629 | 140,600 | 2,597 |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180                                      | 1658 | 180 | 0,144  | 0,054  | 15,228  | 61,974  | 0,011 | 1,800  |       | 0,108  | 11,700  | 3,605   | 3,330   | 0,133 |
| 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> |                                                               |      | 820 | 30,082 | 38,155 | 106,758 | 890,757 | 0,528 | 45,158 | 0,926 | 11,911 | 155,804 | 476,058 | 207,653 | 6,367 |

**Полдник**

|               |                                              |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   |       | 0,018  |         |         |         |        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (У)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (У)/1/100            | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800  | 22,300  | 2,150  |
| <b>Всего:</b> |                                              |     |     | 64,450 | 76,270 | 304,946 | 2 164,013 | 1,457 | 107,182 | 1,698 | 21,778 | 341,960 | 744,010 | 306,412 | 13,636 |

**05 день (пятница) 1 неделя**

**Завтрак**

|               |                                                           |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|-----------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Запеканка из творога с кисельными ягодами соусом 1/150/50 | 1755 | 200 | 24,442 | 17,696 | 54,724  | 475,922 | 3,213 | 1,901  | 0,082 | 2,756 | 227,611 | 314,029 | 35,965 | 1,002 |
| 2             | Чай заварной с шиповником 1/200                           | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428  | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       | 11,052  | 3,302   | 3,676  | 0,375 |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/50                                       | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000  | 120,500 | 0,205 |        |       | 0,095 | 0,063   | 0,065   | 20,500 | 1,800 |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (У)/1/100                         | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| <b>Итого:</b> |                                                           |      | 550 | 28,332 | 18,516 | 106,101 | 704,376 | 3,453 | 36,941 | 0,082 | 3,051 | 263,726 | 334,395 | 71,141 | 4,428 |

**Обед**

|   |                                          |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571  | 4,088  | 6,633  | 69,608  | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470  | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250           | 1764 | 250 | 9,197  | 8,289  | 19,656 | 190,015 | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540 | 53,968 | 108,442 | 40,885 | 2,309 |
| 3 | Терфлея мясная в соусе 1/100             | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461  | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180        | 1711 | 180 | 3,645  | 5,284  | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/180                    | 1690 | 180 | 0,072  | 0,072  | 15,264 | 61,992  | 0,005 | 1,800  |       | 0,036 | 10,980 | 1,985   | 3,330  | 0,439 |
| 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> | 850 | 30,923 | 35,291 | 105,315 | 862,574 | 1,059 | 85,233 | 0,605 | 7,456 | 165,913 | 415,903 | 149,039 | 7,810 |
|---------------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|

**Полдник**

|               |                                        |     |     |        |        |         |           |       |         |       |         |         |         |         |        |
|---------------|----------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322  | 142,884   | 0,054 | 1,080   | 0,018 | 223,200 | 171,000 | 27,000  | 0,180   |        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700   | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250   |        |
| <b>Итого:</b> |                                        |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900   | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| <b>Всего:</b> | <b>06 день (понедельник) 2 недели</b>  |     |     | 71,789 | 65,557 | 296,586 | 2 063,516 | 4,715 | 158,254 | 0,995 | 13,406  | 696,038 | 945,098 | 269,480 | 14,568 |

**Завтрак**

|               |                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|-----------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75  | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855  | 0,032 | 0,200  | 155,150 | 161,520 | 56,602  | 1,672 |
| 2             | Каша овсяная вязкая 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 |
| 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> |                                               |      | 555 | 24,968 | 20,558 | 71,172 | 569,576 | 0,328 | 37,666 | 0,085 | 1,427  | 378,787 | 405,380 | 128,332 | 4,247 |

**Обед**

|               |                                                             |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100                             | 1801 | 100 | 1,248  | 6,090  | 7,124  | 88,298  | 0,058 | 4,800  | 1,920 | 3,024  | 29,615  | 53,550  | 36,700  | 0,703 |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182  | 9,459  | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462  | 49,418  | 52,242  | 22,185  | 1,029 |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/250                                  | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852  | 79,053  | 223,404 | 67,253  | 2,879 |
| 4             | Компот из изюма 1/180                                       | 1201 | 180 | 0,392  | 0,081  | 22,410 | 91,935  | 0,027 |        |       |        | 18,900  | 17,420  | 7,380   | 0,448 |
| 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> |                                                             |      | 820 | 29,829 | 42,514 | 90,899 | 865,533 | 0,982 | 80,435 | 2,742 | 10,836 | 183,610 | 385,442 | 153,118 | 6,678 |

**Полдник**

|               |                                              |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   | 0,018 |        |         |         |         |        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000  | 1,250   |        |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800  | 22,300  | 2,150  |
| <b>Всего:</b> | <b>07 день (вторник) 2 недели</b>            |     |     | 62,057 | 70,321 | 250,318 | 1 882,394 | 1,495 | 154,721 | 3,118 | 15,181 | 605,597 | 814,622 | 303,750 | 13,075 |

**Завтрак**

|               |                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|-----------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100     | 1819 | 100 | 1,621  | 4,068  | 7,471  | 72,980  | 0,030 | 27,360 | 0,300 | 1,877 | 42,430  | 34,615  | 17,605  | 0,467 |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте в соусе 1/100 | 1432 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045  | 0,032 | 3,536 | 14,295  | 101,531 | 56,568  | 1,519 |
| 3             | Рагу из овощей 1/180                          | 1448 | 180 | 3,327  | 8,551  | 22,657 | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907 | 56,281  | 93,147  | 42,829  | 1,543 |
| 4             | 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 |
| 5             | 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> |                                               |      | 625 | 23,011 | 29,391 | 81,988 | 684,518 | 0,475 | 70,967 | 0,980 | 9,406 | 127,584 | 235,395 | 138,667 | 5,538 |

**Обед**



|               |                                                      |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/100                       | 1422 | 100        | 1,480         | 6,104         | 7,530          | 90,976           | 0,033        | 26,000        | 0,400        | 2,800         | 39,455         | 36,025         | 20,560         | 0,846        |
| 2             | Рассолник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250        | 5,772         | 8,849         | 18,651         | 177,335          | 0,098        | 12,843        | 0,222        | 2,850         | 43,263         | 85,812         | 27,945         | 1,359        |
| 3             | Шницель мясной с куррицей с томатным соусом 1/100    | 783  | 100        | 21,813        | 21,213        | 7,541          | 308,332          | 0,238        | 1,059         | 0,018        | 2,579         | 23,496         | 154,881        | 57,784         | 1,387        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/180                     | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715          | 0,135        |               | 0,025        | 1,722         | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                           | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169           | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               | 0,038        | 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        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                      |      | <b>850</b> | <b>39,962</b> | <b>42,022</b> | <b>124,471</b> | <b>1 035,927</b> | <b>0,625</b> | <b>39,938</b> | <b>0,665</b> | <b>10,450</b> | <b>145,935</b> | <b>390,503</b> | <b>142,262</b> | <b>6,879</b> |

**Полдник**

|               |                                        |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый пищевой 1/180         | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                        |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                        |     |            | <b>75,507</b> | <b>83,163</b> | <b>291,630</b> | <b>2 217,011</b> | <b>1,303</b> | <b>146,985</b> | <b>1,954</b> | <b>22,755</b> | <b>539,919</b> | <b>820,697</b> | <b>330,229</b> | <b>14,747</b> |

**08 день (среда) 2 неделя**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100  | 1801 | 100        | 1,248         | 6,090         | 7,124         | 88,298         | 0,058        | 4,800         | 1,920        | 3,024        | 29,615         | 53,550         | 36,700         | 0,703        |
| 2             | Омлет с сыром 1/200              | 1425 | 200        | 20,319        | 28,028        | 2,243         | 342,505        | 0,083        | 0,547         | 0,324        | 6,477        | 306,683        | 361,501        | 29,400         | 2,845        |
| 3             | Какао с молоком 1/180            | 1707 | 180        | 3,170         | 2,466         | 18,272        | 107,960        | 0,002        | 1,170         | 0,018        | 0,005        | 114,759        | 92,793         | 21,150         | 0,528        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>600</b> | <b>26,587</b> | <b>37,084</b> | <b>46,989</b> | <b>628,063</b> | <b>0,260</b> | <b>41,517</b> | <b>2,262</b> | <b>9,744</b> | <b>476,082</b> | <b>524,870</b> | <b>106,450</b> | <b>6,045</b> |

**Обед**

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежлы с сыром 1/100                                 | 387  | 100        | 2,717         | 7,346         | 8,078          | 109,294        | 0,020        | 9,215          | 0,011        | 2,752         | 87,646         | 70,224         | 23,166         | 1,314         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250        | 5,122         | 8,689         | 10,351         | 140,095        | 0,068        | 29,068         | 0,215        | 2,495         | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149         |
| 3             | Картофель тушеный с печенью 1/250                             | 1598 | 250        | 21,139        | 15,215        | 39,091         | 377,854        | 0,266        | 65,012         | 0,920        | 5,307         | 48,585         | 346,830        | 69,188         | 6,686         |
| 4             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                 | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |                |              | 7,582         | 0,005          | 1,620          | 0,033          |               |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                                           | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |                | 0,038        | 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        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>820</b> | <b>31,443</b> | <b>31,650</b> | <b>106,868</b> | <b>838,094</b> | <b>0,475</b> | <b>103,295</b> | <b>1,145</b> | <b>11,052</b> | <b>208,205</b> | <b>505,927</b> | <b>138,209</b> | <b>10,802</b> |

**Полдник**

|               |                                              |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
|---------------|----------------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                  |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800            | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000           | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>    | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                              |     |            | <b>65,290</b> | <b>75,985</b> | <b>242,105</b> | <b>1 913,442</b> | <b>0,920</b> | <b>181,431</b> | <b>3,698</b> | <b>23,714</b> | <b>727,487</b> | <b>1 054,597</b> | <b>266,959</b> | <b>18,997</b> |

**09 день (четверг) 2 неделя**

**Завтрак**

|   |                     |     |     |       |       |       |        |       |       |       |       |        |        |        |       |
|---|---------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 | 0,055 | 6,672 | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
|---|---------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|



|               |                                        |      |            |               |               |                |                |              |              |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 2             | Виточек 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             | Макаронны отварные с маслом 1/180      | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715        | 0,135        |              | 0,025        | 1,722        | 23,150         | 71,987         | 13,064        | 1,329        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/180           | 1675 | 180        | 0,108         | 0,028         | 13,537         | 54,829         | 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        | 0,025          | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>570</b> | <b>23,198</b> | <b>28,084</b> | <b>102,277</b> | <b>754,649</b> | <b>0,590</b> | <b>8,191</b> | <b>1,282</b> | <b>7,526</b> | <b>129,937</b> | <b>227,515</b> | <b>71,506</b> | <b>4,284</b> |

**Обед**

|               |                                        |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/100       | 353  | 100        | 1,617         | 6,187         | 9,545          | 100,328        | 0,078        | 12,341        | 0,412        | 2,810         | 21,765         | 51,328         | 22,169         | 0,796        |
| 2             | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250 | 1275 | 250        | 5,539         | 8,110         | 21,747         | 182,139        | 0,118        | 8,943         | 0,007        | 2,513         | 36,780         | 90,905         | 34,673         | 1,212        |
| 3             | Каша гречневая с курицей 1/250         | 1115 | 250        | 25,049        | 21,972        | 46,094         | 482,318        | 0,336        | 4,063         | 0,400        | 8,806         | 43,818         | 322,864        | 193,785        | 5,476        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180               | 1658 | 180        | 0,144         | 0,054         | 15,228         | 61,974         | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 11,700         | 3,605          | 3,330          | 0,133        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025         | 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>820</b> | <b>34,749</b> | <b>36,723</b> | <b>113,414</b> | <b>923,160</b> | <b>0,666</b> | <b>27,146</b> | <b>0,819</b> | <b>14,735</b> | <b>120,687</b> | <b>507,528</b> | <b>273,556</b> | <b>9,237</b> |

**Полдник**

|               |                                        |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                        |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b> | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                        |     |            | <b>70,480</b> | <b>76,557</b> | <b>300,861</b> | <b>2 174,375</b> | <b>1,458</b> | <b>71,417</b> | <b>2,410</b> | <b>25,161</b> | <b>517,024</b> | <b>939,843</b> | <b>394,362</b> | <b>15,851</b> |

**10 день (пятница) 2 неделя**

**Завтрак**

|               |                                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Масло сливочное порционное 1/10                                | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        | 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 2             | Пудинг творожный с изюмом и молочными вафельным соусом1/150/50 | 0922 | 200        | 22,772        | 18,664        | 44,223        | 435,952        | 1,754        | 0,913         | 0,118        | 0,692        | 241,506        | 314,699        | 37,467        | 1,123        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                                | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40                                            | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               | 0,076        | 0,050        | 0,050          | 0,052          | 16,400        | 1,440        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100                               | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                                                |      | <b>550</b> | <b>26,162</b> | <b>26,634</b> | <b>90,540</b> | <b>706,516</b> | <b>1,954</b> | <b>35,953</b> | <b>0,158</b> | <b>1,068</b> | <b>280,008</b> | <b>338,052</b> | <b>68,583</b> | <b>4,208</b> |

**Обед**

|               |                                          |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100        | 1,571         | 4,088         | 6,633          | 69,608         | 0,033        | 34,600        | 0,340        | 1,903        | 45,050         | 33,470         | 18,755         | 0,604        |
| 2             | Суп рыбный 1/250                         | 339  | 250        | 8,754         | 5,824         | 28,455         | 201,248        | 0,701        | 21,658        | 0,203        | 2,555        | 48,003         | 155,466        | 44,518         | 1,611        |
| 3             | Гуляш мясной 1/100                       | 123  | 100        | 16,498        | 18,485        | 3,662          | 246,997        | 0,525        | 0,500         | 1,173        | 12,470       | 114,437        | 16,925         | 1,025          |              |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/180        | 1711 | 180        | 3,645         | 5,284         | 29,282         | 179,261        | 0,216        | 35,820        | 0,025        | 0,242        | 29,358         | 107,793        | 41,812         | 1,703        |
| 5             | Компот из яблок 1/180                    | 1690 | 180        | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 61,992         | 0,005        | 1,800         |              | 0,036        | 10,980         | 1,985          | 3,330          | 0,439        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600        | 38,800         | 11,400         | 0,900          |              |
| <b>Итого:</b> |                                          |      | <b>830</b> | <b>32,939</b> | <b>34,152</b> | <b>104,095</b> | <b>855,506</b> | <b>1,601</b> | <b>94,378</b> | <b>0,569</b> | <b>6,406</b> | <b>152,485</b> | <b>451,977</b> | <b>144,940</b> | <b>7,001</b> |

**Полдник**

|   |                                              |     |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|----------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602  | 0,036 | 1,620  |       | 0,018 |        |        |        |       |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 |        | 0,290 | 2,700 | 18,200 | 6,800  | 11,300 | 0,900 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100             | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |



|        |  |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------|--|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Итого: |  | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800  | 22,300  | 2,150  |
| Всего: |  |     | 66,361 | 68,037 | 282,883 | 2 009,306 | 3,741 | 166,951 | 1,017 | 10,392 | 475,693 | 813,829 | 235,823 | 13,359 |

11 день (понедельник) 3 недели

Завтрак

|        |                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|-----------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75  | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 | 0,157 | 0,855  | 0,032 | 0,200 | 155,150 | 161,520 | 56,602  | 1,672 |
| 2      | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200 | 1178 | 200 | 6,510  | 6,775  | 30,379 | 208,531 | 0,091 | 1,105  | 0,041 | 0,570 | 123,095 | 161,853 | 30,994  | 1,552 |
| 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 |
| Итого: |                                               |      | 575 | 25,149 | 19,209 | 74,624 | 571,974 | 0,283 | 37,745 | 0,087 | 0,978 | 383,181 | 395,269 | 108,636 | 4,588 |

Обед

|        |                                           |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|-------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Салат из квашеной капусты со свежей 1/100 | 664  | 100 | 1,577  | 6,101  | 7,080   | 89,537  | 0,023 | 11,780 |       | 2,763  | 35,190  | 34,945  | 17,650  | 6,673  |
| 2      | Суп гороховый на бульоне 1/250            | 1764 | 250 | 9,197  | 8,289  | 19,656  | 190,015 | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540  | 53,968  | 108,442 | 40,885  | 2,309  |
| 3      | Фрикаделька куриная 1/100                 | 1740 | 100 | 19,510 | 19,135 | 17,836  | 321,597 | 0,139 | 2,392  | 3,720 | 3,720  | 13,964  | 125,550 | 69,828  | 1,837  |
| 4      | Рагу из овощей 1/180                      | 1448 | 180 | 3,327  | 8,551  | 22,657  | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907  | 56,281  | 93,147  | 42,829  | 1,543  |
| 5      | Компот из изюма 1/180                     | 1201 | 180 | 0,392  | 0,081  | 22,410  | 91,935  | 0,027 |        |       |        | 18,900  | 17,420  | 7,380   | 0,448  |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/30                       | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,123 |        | 0,057 | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | 653  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200  | 0,040 |        | 0,460 | 0,460  | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900  |
| Итого: |                                           |      | 860 | 37,002 | 42,657 | 115,639 | 994,476 | 0,733 | 65,227 | 0,855 | 13,447 | 184,940 | 418,343 | 202,272 | 14,788 |

Полдник

|        |                                        |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |           |         |        |
|--------|----------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|--------|
| 1      | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322  | 142,884   | 0,054 | 1,080   | 0,018 |        | 223,200 | 171,000   | 27,000  | 0,180  |
| 2      | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800     | 11,300  | 0,900  |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (V) 1/100      | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 0,200  | 25,000  | 17,000    | 11,000  | 1,250  |
| Итого: |                                        |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800   | 49,300  | 2,330  |
| Всего: |                                        |     |     | 74,685 | 73,616 | 275,433 | 2 063,016 | 1,219 | 139,052 | 1,250 | 17,324 | 834,521 | 1 008,412 | 360,208 | 21,706 |

Ужин

|        |                                          |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из моркови с маслом 1/100          | 1801 | 100 | 1,248  | 6,090  | 7,124  | 88,298  | 0,058 | 4,800  | 1,920 | 3,024 | 29,615 | 53,550  | 36,700  | 0,703 |
| 2      | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336  | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3      | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,020 | 2,060  | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/50                      | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000 | 120,500 | 0,205 | 0,095  | 0,095 | 0,095 | 0,063  | 0,065   | 20,500  | 1,800 |
| Итого: |                                          |      | 555 | 21,317 | 23,330 | 90,291 | 656,400 | 0,507 | 10,196 | 2,240 | 7,249 | 89,506 | 332,168 | 174,944 | 5,149 |

Обед

|        |                                                                 |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |       |
|--------|-----------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100            | 1819 | 100 | 1,710  | 6,074  | 7,710   | 92,346  | 0,030 | 32,768 | 0,200 | 2,750  | 44,875  | 34,135  | 17,190  | 0,506 |
| 2      | Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082  | 8,679  | 13,516  | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500  | 57,743  | 55,042  | 27,485  | 1,491 |
| 3      | Мясо тушеное (свинина) 1/100                                    | 123  | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662   | 246,997 | 0,525 | 0,500  |       | 1,173  | 12,470  | 114,437 | 16,925  | 1,025 |
| 4      | Каша гречневая с маслом 1/180                                   | 1680 | 180 | 8,253  | 6,143  | 42,928  | 260,007 | 0,272 |        | 0,025 | 4,253  | 26,406  | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 5      | Напиток из шиповника 1/180                                      | 656  | 180 | 0,216  | 0,018  | 14,785  | 60,169  | 0,000 | 0,036  | 0,000 |        | 9,947   | 2,972   | 3,308   | 0,338 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                                             | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200  | 0,082 |        | 0,038 | 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 | 0,460  | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| Итого: |                                                                 |      | 850 | 34,159 | 39,799 | 103,400 | 908,423 | 1,010 | 51,872 | 0,440 | 11,173 | 158,065 | 436,395 | 212,190 | 9,267 |







|               |                                                             |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250        | 5,182         | 9,459         | 10,188         | 146,615        | 0,076        | 18,833        | 0,222        | 2,462        | 49,418         | 52,242         | 22,185         | 1,029        |
| 3             | Бефстроганов из куриного филе 1/100                         | 1283 | 100        | 17,843        | 14,574        | 3,305          | 215,757        | 0,060        | 2,273         | 0,011        | 1,326        | 19,309         | 131,586        | 62,662         | 1,112        |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/180                                 | 1700 | 180        | 4,536         | 5,198         | 49,228         | 261,834        | 0,215        |               | 0,025        | 0,567        | 49,536         | 209,891        | 77,101         | 1,392        |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/180                                    | 1658 | 180        | 0,144         | 0,054         | 15,228         | 61,974         | 0,011        | 1,800         | 0,108        | 0,108        | 11,700         | 3,605          | 3,330          | 0,133        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                         | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600        | 38,800         | 11,400         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                             |      | <b>850</b> | <b>31,392</b> | <b>37,816</b> | <b>106,659</b> | <b>892,549</b> | <b>0,531</b> | <b>33,025</b> | <b>0,570</b> | <b>8,622</b> | <b>159,673</b> | <b>479,106</b> | <b>204,366</b> | <b>6,155</b> |

**Полдник**

|               |                                              |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 2,500         | 17,000         | 11,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                              |     |            | <b>62,395</b> | <b>72,641</b> | <b>296,878</b> | <b>2 090,864</b> | <b>1,324</b> | <b>105,607</b> | <b>1,246</b> | <b>18,066</b> | <b>352,119</b> | <b>726,945</b> | <b>293,098</b> | <b>12,607</b> |

**15 день (пятница) 3 недели**

**Завтрак**

|               |                                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Масло сливочное порционное 1/10                  | 22   | 10         | 0,100         | 7,250         | 0,140         | 66,210         | 0,001        |               | 0,040        | 0,100        | 2,400          | 3,000          | 0,040         | 0,020        |
| 2             | Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50 | 1755 | 200        | 25,229        | 19,640        | 50,076        | 477,980        | 3,218        | 0,726         | 0,146        | 0,838        | 246,982        | 329,353        | 37,315        | 1,016        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                  | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        | 0,076        | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40                              | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               | 0,076        | 0,050        | 0,052          | 16,400         | 1,440         | 1,440        |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100                 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        | 0,200        | 2,500        | 17,000         | 11,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                                  |      | <b>550</b> | <b>28,619</b> | <b>27,610</b> | <b>96,394</b> | <b>748,544</b> | <b>3,418</b> | <b>35,766</b> | <b>0,186</b> | <b>1,214</b> | <b>285,484</b> | <b>352,707</b> | <b>68,431</b> | <b>4,101</b> |

**Обед**

|               |                                   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100   | 1801 | 100        | 1,248         | 6,090         | 7,124          | 88,298         | 0,058        | 4,800         | 1,920        | 3,024        | 29,615         | 53,550         | 36,700         | 0,703        |
| 2             | Суп с клецками на бульоне 1/250   | 1818 | 250        | 6,677         | 10,599        | 20,901         | 205,707        | 0,103        | 11,553        | 0,216        | 3,599        | 38,512         | 63,438         | 22,775         | 1,241        |
| 3             | Тефтели мясная в соусе 1/100      | 1323 | 100        | 14,037        | 17,158        | 13,681         | 265,298        | 0,448        | 1,461         | 0,032        | 2,237        | 19,933         | 125,387        | 24,657         | 1,136        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180        | 3,645         | 5,284         | 29,282         | 179,261        | 0,216        | 35,820        | 0,025        | 0,242        | 29,358         | 107,793        | 41,812         | 1,703        |
| 5             | Компот из яблок 1/180             | 1690 | 180        | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 61,992         | 0,005        | 1,800         | 0,036        | 0,036        | 10,980         | 1,985          | 3,330          | 0,439        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20         | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600        | 38,800         | 11,400         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | <b>850</b> | <b>28,079</b> | <b>39,604</b> | <b>107,052</b> | <b>896,956</b> | <b>0,951</b> | <b>55,433</b> | <b>2,194</b> | <b>9,636</b> | <b>135,022</b> | <b>390,978</b> | <b>148,873</b> | <b>6,841</b> |

**Полдник**

|               |                                        |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый пищевой 1/180         | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 2,500         | 17,000         | 11,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                        |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                        |     |            | <b>69,232</b> | <b>78,964</b> | <b>288,615</b> | <b>2 142,066</b> | <b>4,572</b> | <b>127,279</b> | <b>2,688</b> | <b>13,750</b> | <b>686,906</b> | <b>938,485</b> | <b>266,604</b> | <b>13,272</b> |

**16 день (понедельник) 4 недели**

**Завтрак**

|   |                                             |      |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|---|---------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Каша овсяная вязкая 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 отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175         | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        | 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 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        | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                               |      | <b>575</b> | <b>125,149</b> | <b>20,709</b> | <b>73,124</b> | <b>579,474</b> | <b>0,328</b> | <b>37,745</b> | <b>0,087</b> | <b>1,428</b> | <b>386,781</b> | <b>410,869</b> | <b>129,336</b> | <b>4,258</b> |

**Обед**

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/100                                | 1422 | 100        | 1,480         | 6,104         | 7,530          | 90,976         | 0,033        | 26,000        | 0,400        | 2,800        | 39,455         | 36,025         | 20,560         | 0,846        |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250        | 5,122         | 8,689         | 10,351         | 140,095        | 0,068        | 29,068        | 0,215        | 2,495        | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/100                                         | 1716 | 100        | 17,586        | 13,439        | 2,910          | 202,932        | 0,059        | 1,750         |              | 1,311        | 12,146         | 125,886        | 62,687         | 1,115        |
| 4             | Макаронные отварные с маслом 1/180                            | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715        | 0,135        |               | 0,025        | 1,722        | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329        |
| 5             | Компот из изюма 1/180                                         | 1201 | 180        | 0,392         | 0,081         | 22,410         | 91,935         | 0,027        |               |              |              | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                           | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 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        |               | 0,040        | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>850</b> | <b>35,261</b> | <b>34,150</b> | <b>119,166</b> | <b>925,054</b> | <b>0,443</b> | <b>56,818</b> | <b>0,640</b> | <b>8,827</b> | <b>158,043</b> | <b>340,187</b> | <b>147,926</b> | <b>6,506</b> |

**Полдник**

|               |                                              |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V) 1/100            | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         | 0,200        | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |                                              |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                              |     |            | <b>67,670</b> | <b>62,108</b> | <b>280,539</b> | <b>1 951,812</b> | <b>0,956</b> | <b>131,182</b> | <b>1,017</b> | <b>13,172</b> | <b>588,024</b> | <b>774,856</b> | <b>299,563</b> | <b>12,914</b> |

**17 день (вторник) 4 недели**

**Завтрак**

|               |                                                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 130        | 15,989        | 18,163        | 17,962        | 299,272        | 0,124        | 13,070        | 0,122        | 4,370        | 27,779        | 111,671        | 62,104         | 1,703        |
| 2             | Каша гречневая с маслом 1/180                                                  | 1680 | 180        | 8,253         | 6,143         | 42,928        | 260,007        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253        | 26,406        | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 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>555</b> | <b>26,807</b> | <b>24,741</b> | <b>96,881</b> | <b>717,426</b> | <b>0,580</b> | <b>15,130</b> | <b>0,148</b> | <b>8,709</b> | <b>68,763</b> | <b>308,756</b> | <b>211,450</b> | <b>8,000</b> |

**Обед**

|               |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат Осенний 1/100                            | 665  | 100        | 1,181         | 6,136         | 7,821         | 91,239         | 0,055        | 6,672         | 1,200        | 2,925         | 28,492         | 42,249         | 26,946         | 0,889        |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250        | 5,647         | 8,077         | 16,731        | 162,202        | 0,080        | 9,053         | 0,207        | 2,650         | 33,218         | 46,268         | 18,860         | 1,036        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/250                     | 1731 | 250        | 20,607        | 26,483        | 30,376        | 442,285        | 0,699        | 56,803        | 0,600        | 4,852         | 79,053         | 223,404        | 67,253         | 2,879        |
| 4             | Напиток из шиповника 1/180                     | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785        | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 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        |               | 0,040        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>820</b> | <b>30,052</b> | <b>41,115</b> | <b>90,513</b> | <b>852,295</b> | <b>0,956</b> | <b>72,563</b> | <b>2,008</b> | <b>10,924</b> | <b>157,334</b> | <b>353,718</b> | <b>135,967</b> | <b>6,762</b> |

**Полдник**

|   |                                        |     |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|---|----------------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274 | 4,500 | 20,322 | 142,884 | 0,054 | 1,080 | 0,018 |       | 223,200 | 171,000 | 27,000 | 0,180 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610 | 6,950 | 55,898 | 312,582 | 0,114 |       | 0,290 | 2,700 | 18,200  | 6,800   | 11,300 | 0,900 |



|                                 |                                   |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|
| 3                               | Фрукты свежие по сезону (v)/1/100 | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000  | 1,250   |
| <i>Итого:</i>                   |                                   |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800 | 49,300  |
| <b>Всего:</b>                   |                                   |     |     | 69,393 | 77,606 | 272,565 | 2 066,287 | 1,739 | 123,773 | 2,463 | 22,533 | 492,497 | 857,274 | 396,716 |
| <b>18 день (среда) 4 недели</b> |                                   |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |

**Завтрак**

|               |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Омлет с курицей и морковью 1/200  | 1077 | 200 | 27,802 | 26,896 | 5,076  | 373,576 | 0,140 | 2,850  | 0,923 | 4,908 | 139,401 | 364,554 | 69,504  | 4,183 |
| 2             | Какао с молоком 1/200             | 1707 | 200 | 3,522  | 2,740  | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,300  | 0,020 | 0,006 | 127,510 | 103,103 | 23,500  | 0,586 |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/50               | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000 | 120,500 | 0,205 |        | 0,095 | 0,063 | 0,065   | 0,065   | 20,500  | 1,800 |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)/1/100 | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| <i>Итого:</i> |                                   |      | 550 | 34,974 | 30,436 | 60,328 | 655,132 | 0,382 | 39,150 | 0,943 | 5,209 | 291,973 | 484,722 | 124,504 | 7,819 |

**Обед**

|               |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Салат Картофельный с соевым соусом и горошком 1/100              | 1817 | 100 | 1,720  | 8,232  | 10,840  | 124,328 | 0,089 | 14,900 | 0,010 | 3,618  | 14,500  | 48,575  | 18,510  | 0,779  |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082  | 8,679  | 13,516  | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500  | 57,743  | 55,042  | 27,485  | 1,491  |
| 3             | Суфле из печени 1/100                                            | 1714 | 100 | 21,714 | 7,576  | 12,600  | 205,438 | 1,063 | 26,045 | 0,632 | 1,012  | 33,333  | 276,361 | 19,326  | 5,632  |
| 4             | Рагу из овощей 1/180                                             | 1448 | 180 | 3,327  | 8,551  | 22,657  | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907  | 56,281  | 93,147  | 42,829  | 1,543  |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548  | 114,451 | 0,082 |        |       | 7,582  | 0,005   | 1,620   | 0,033   |        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200  | 0,082 |        | 0,038 | 0,025  | 0,025   | 0,026   | 8,200   | 0,720  |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | 653  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200  | 0,040 |        | 0,460 | 6,600  | 38,800  | 11,400  | 0,900   |        |
| <i>Итого:</i> |                                                                  |      | 850 | 34,308 | 33,438 | 108,960 | 874,015 | 1,482 | 99,015 | 1,505 | 11,534 | 176,063 | 511,956 | 129,371 | 11,097 |

**Полдник**

|                                   |                                              |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |           |         |        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|--------|
| 1                                 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   | 0,018 |        |         |           |         |        |
| 2                                 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800     | 11,300  | 0,900  |
| 3                                 | Фрукты свежие по сезону (v)/1/100            | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 0,200  | 25,000  | 17,000    | 11,000  | 1,250  |
| <i>Итого:</i>                     |                                              |     | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800    | 22,300  | 2,150  |
| <b>Всего:</b>                     |                                              |     |     | 76,542 | 71,124 | 257,536 | 1 976,432 | 2,049 | 174,785 | 2,738 | 19,661 | 511,236 | 1 020,478 | 276,175 | 21,066 |
| <b>19 день (четверг) 4 недели</b> |                                              |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |           |         |        |

**Завтрак**

|               |                                 |      |     |        |        |        |         |       |       |       |        |         |         |         |       |
|---------------|---------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248  | 6,090  | 7,124  | 88,298  | 0,058 | 4,800 | 1,920 | 3,024  | 29,615  | 53,550  | 36,700  | 0,703 |
| 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 1/50             | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000 | 120,500 | 0,205 |       | 0,095 | 0,063  | 0,065   | 0,065   | 20,500  | 1,800 |
| <i>Итого:</i> |                                 |      | 550 | 24,856 | 29,052 | 88,051 | 713,096 | 0,879 | 7,910 | 2,250 | 10,060 | 130,980 | 352,151 | 187,536 | 7,397 |

**Обед**

|   |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свежлой 1/100            | 664  | 100 | 1,577  | 6,101  | 7,080  | 89,537  | 0,023 | 11,780 |       | 2,763 | 35,190 | 34,945  | 17,650 | 6,673 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250 | 5,772  | 8,849  | 18,651 | 177,335 | 0,098 | 12,843 | 0,222 | 2,850 | 43,263 | 85,812  | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Коглета куриная запеченная в соусе 1/100              | 1698 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045  | 0,032 | 3,536 | 13,935 | 101,531 | 56,488 | 1,519 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180                      | 1720 | 180 | 4,084  | 5,885  | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 | Компот из ягод 3/м 1/180                              | 1658 | 180 | 0,144  | 0,054  | 15,228 | 61,974  | 0,011 | 1,800  |       | 0,108 | 11,700 | 3,605   | 3,330  | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        | 0,038 | 0,038 | 0,025  | 0,026   | 8,200  | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400  | 0,900  |       |



|        |  |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |        |
|--------|--|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| Итого: |  | 850 | 29,476 | 37,625 | 105,156 | 877,159 | 0,561 | 60,930 | 0,285 | 9,979 | 167,305 | 385,384 | 166,143 | 12,839 |
|--------|--|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|

**Полдник**

|        |                                        |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------|----------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322  | 142,884   | 0,054 | 1,080   | 0,018 |        | 223,200 | 171,000 | 27,000  | 0,180  |
| 2      | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000  | 11,000  | 1,250  |
| Итого: |                                        |     | 380 | 12,534 | 11,750 | 85,170  | 496,566   | 0,203 | 36,080  | 0,308 | 2,900  | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| Всего: |                                        |     |     | 66,866 | 78,428 | 278,377 | 2 086,822 | 1,643 | 104,920 | 2,843 | 22,939 | 564,684 | 932,335 | 402,979 | 22,566 |

**20 день (пятница) 4 неделя**

**Завтрак**

|        |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |        |         |         |        |       |
|--------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|--------|-------|
| 1      | Масло сливочное порционное 1/10                       | 22   | 10  | 0,100  | 7,250  | 0,140  | 66,210  | 0,001 |        | 0,040 | 0,100  | 2,400   | 3,000   | 0,040  | 0,020 |
| 2      | Пудинг творожный запеченный с ягодами соусом 1/150/50 | 092  | 200 | 21,708 | 16,583 | 47,852 | 427,479 | 1,755 | 1,838  | 0,105 | 0,687  | 213,516 | 290,659 | 34,594 | 1,113 |
| 3      | Чай заварной с шиповником 1/200                       | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |        | 11,052  | 3,302   | 3,676  | 0,375 |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/40                                   | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |        | 0,076 | 0,076  | 0,050   | 0,052   | 16,400 | 1,440 |
| 5      | Фрукты свежие по сезону (V)1/100                      | -/-  | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950  | 41,100  | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000  | 11,000 | 1,250 |
| Итого: |                                                       |      | 550 | 25,098 | 24,553 | 94,169 | 698,043 | 1,955 | 36,878 | 0,145 | 1,063  | 252,018 | 314,012 | 65,710 | 4,198 |

**Обед**

|        |                                                             |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|-------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из свежей капусты с морковью 1/100                    | 1672 | 100 | 1,571  | 4,088  | 6,633  | 69,608  | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050  | 33,470  | 18,755  | 0,604 |
| 2      | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182  | 9,459  | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418  | 52,242  | 22,185  | 1,029 |
| 3      | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250                           | 1728 | 250 | 20,774 | 26,805 | 37,388 | 473,887 | 0,779 | 43,312 | 0,400 | 4,721 | 49,615  | 249,316 | 71,415  | 3,072 |
| 4      | Компот из яблок 1/180                                       | 1690 | 180 | 0,072  | 0,072  | 15,264 | 61,992  | 0,005 | 1,800  |       | 0,036 | 10,980  | 1,985   | 3,330   | 0,439 |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20                                         | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,200   | 0,720 |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | 653  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| Итого: |                                                             |      | 820 | 29,999 | 40,824 | 90,273 | 848,502 | 1,015 | 98,545 | 0,962 | 9,620 | 161,687 | 375,839 | 135,285 | 6,763 |

**Полдник**

|        |                                              |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------|----------------------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   |       | 0,018  |         |         |         |        |
| 2      | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3      | Фрукты свежие по сезону (V)1/100             | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000  | 11,000  | 1,250  |
| Итого: |                                              |     | 380 | 7,260  | 7,250  | 88,248  | 447,284   | 0,185 | 36,620  | 0,290 | 2,918  | 43,200  | 23,800  | 22,300  | 2,150  |
| Всего: |                                              |     |     | 62,357 | 72,627 | 272,691 | 1 993,829 | 3,155 | 172,043 | 1,398 | 13,601 | 456,905 | 713,652 | 223,295 | 13,111 |