

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ СОШ № 4 им. Героя РФ В.Н. Носова  
Маматова З. О.  
2022 г.



### Меню основного организованного питания

Для учащихся среднего образовательного учреждения в Балтийском ГО

возрастная категория от 12 лет и старше

2023-2024 г.



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

| Наименование блюда                              | № рецепту | Выход, г   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг. ценность ккал | Витамины (мг) |               |              |               |                |                |                | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |
|---|-----------|------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
|   |           |            | Белки, г             | Жиры, г       | Гликоиды, г    |                      | В1            | С             | А            | Е             | Са             | Р              | Мг             | Fe                        |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                                  |           |            |                      |               |                |                      |               |               |              |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |  |
| 1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117       | 50         | 6,660                | 12,490        | 10,540         | 181,210              | 0,089         | 0,140         | 0,082        | 0,218         | 202,425        | 123,026        | 19,240         | 0,740                     |  |  |  |  |  |
| 2 Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220   | 1721      | 220        | 5,214                | 7,453         | 35,727         | 230,836              | 0,113         | 1,216         | 0,045        | 0,330         | 135,405        | 195,198        | 52,573         | 0,849                     |  |  |  |  |  |
| 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        | 0,035        | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250                     |  |  |  |  |  |
| <b>Итого:</b>                                   |           | <b>570</b> | <b>14,338</b>        | <b>21,754</b> | <b>74,746</b>  | <b>552,123</b>       | <b>0,237</b>  | <b>37,140</b> | <b>0,142</b> | <b>0,755</b>  | <b>442,765</b> | <b>390,121</b> | <b>92,853</b>  | <b>2,953</b>              |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                                     |           |            |                      |               |                |                      |               |               |              |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |  |
| 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 Биточек куриный 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 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 Компот из яблома 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                     | -/-       | 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>33,447</b>        | <b>34,433</b> | <b>143,519</b> | <b>1 017,758</b>     | <b>0,564</b>  | <b>15,547</b> | <b>1,505</b> | <b>10,318</b> | <b>130,210</b> | <b>368,964</b> | <b>161,431</b> | <b>6,652</b>              |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>                                  |           |            |                      |               |                |                      |               |               |              |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |  |
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180               | 121       | 180        | 5,274                | 4,500         | 20,322         | 142,884              | 0,054         | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180                     |  |  |  |  |  |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)        | -/-       | 100        | 6,610                | 6,950         | 55,898         | 312,582              | 0,114         |               | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900                     |  |  |  |  |  |
| 3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100              | -/-       | 100        | 0,650                | 0,300         | 8,950          | 41,100               | 0,035         | 35,000        | 0,030        | 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>60,319</b>        | <b>67,937</b> | <b>303,435</b> | <b>2 066,446</b>     | <b>1,004</b>  | <b>88,767</b> | <b>1,954</b> | <b>13,973</b> | <b>839,375</b> | <b>953,885</b> | <b>303,584</b> | <b>11,935</b>             |  |  |  |  |  |
| <b>всего: 1 неделя</b>                          |           |            |                      |               |                |                      |               |               |              |               |                |                |                |                           |  |  |  |  |  |

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 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             | 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         | 0,065          | 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> |

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 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 тушеном (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        | 0,038         | 0,025          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 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> |

|                |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|----------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Полдник</b> |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b>  |  |     |            | <b>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> |

|                                 |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------------------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>03 день (среда) 1 неделя</b> |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                  |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                               | Омлет с сыром 1/200              | 1425 | 200        | 20,319        | 28,028        | 2,243         | 342,505        | 0,083        | 0,547         | 0,324        | 6,477        | 306,683        | 361,501        | 29,400        | 2,845        |
| 2                               | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500        | 0,586        |
| 3                               | Хлеб пшеничный 1/50              | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 4                               | Фрукты свежие по сезону (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>27,491</b> | <b>31,568</b> | <b>57,495</b> | <b>624,061</b> | <b>0,325</b> | <b>36,847</b> | <b>0,344</b> | <b>6,778</b> | <b>459,256</b> | <b>481,669</b> | <b>84,400</b> | <b>6,481</b> |

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 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         | 252,800        | 0,101        | 1,080         | 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          | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>860</b> | <b>27,353</b> | <b>31,692</b> | <b>126,213</b> | <b>899,494</b> | <b>0,606</b> | <b>70,216</b> | <b>0,665</b> | <b>10,015</b> | <b>171,446</b> | <b>416,380</b> | <b>140,163</b> | <b>6,805</b> |

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

|               |                                  |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |           |         |
|---------------|----------------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|-----------|---------|
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000    | 1,250   |
| <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> |                                  |     |     | 67,378 | 75,011 | 268,878 | 2 020,121 | 1,134 | 143,142 | 1,317 | 19,693 | 897,101 | 1 092,849 | 273,863 |

**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             | Колбаса 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 |       | 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 |
| <i>Итого:</i> |   |      | 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             | Пи из свежей капусты с картошкой 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                                    | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460  | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| <i>Итого:</i> |  |      | 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 |

**Лодник**

|               |  |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Соф фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   |       | 0,018  |         |         |         |        |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)       | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100             | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |
| <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> |  |     |     | 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 кисельным ягодным 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 (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> |  |      | 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 | Тедреля 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 | Комлот 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                | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400 | 48,200  | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600  | 38,800  | 11,400 | 0,900 |

|  |     |            |               |               |                |                  |                |                |               |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <i>Итого:</i>                            |     |            | <b>850</b>    | <b>30,923</b> | <b>35,291</b>  | <b>105,315</b>   | <b>862,574</b> | <b>1,059</b>   | <b>85,233</b> | <b>0,605</b> | <b>7,456</b>  | <b>165,913</b> | <b>415,903</b> | <b>149,039</b> | <b>7,810</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |     |            |               |               |                |                  |                |                |               |              |               |                |                |                |               |
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054          | 1,080          | 0,018         |              |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114          |                | 0,290         |              | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035          | 35,000         |               |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <i>Итого:</i>                            |     | <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>  |
| <i>Всего:</i>                            |     |            | <b>71,789</b> | <b>65,557</b> | <b>296,586</b> | <b>2 063,516</b> | <b>4,715</b>   | <b>158,254</b> | <b>0,995</b>  |              | <b>13,406</b> | <b>696,038</b> | <b>945,098</b> | <b>269,480</b> | <b>14,568</b> |

**06 день (понедельник) 2 неделя**

|   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |  |                |                |               |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |  |                |                |               |              |
| 1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        |  | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2 Каша овсяная молочная с маслом 1/220          | 1694 | 220        | 7,161         | 9,103         | 31,767        | 237,634        | 0,149        | 1,216         | 0,045        | 1,122        |  | 139,365        | 195,198        | 56,863        | 1,344        |
| 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        |
| <i>Итого:</i>                                   |      | <b>570</b> | <b>16,285</b> | <b>23,404</b> | <b>70,786</b> | <b>558,921</b> | <b>0,274</b> | <b>37,140</b> | <b>0,142</b> | <b>1,547</b> |  | <b>446,725</b> | <b>390,121</b> | <b>97,143</b> | <b>3,448</b> |

|   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |               |  |                |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |               |  |                |                |                |              |
| 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                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         |  | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <i>Итого:</i>   |      | <b>820</b> | <b>29,829</b> | <b>42,514</b> | <b>90,899</b> | <b>865,533</b> | <b>0,982</b> | <b>80,435</b> | <b>2,742</b> | <b>10,836</b> |  | <b>183,610</b> | <b>385,442</b> | <b>153,118</b> | <b>6,678</b> |

|  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |       |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|-------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Полдник</b>                                 |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |       |                |                |                |               |
| 1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |       |                |                |                |               |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        |               | 2,700 | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100            | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         |       | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <i>Итого:</i>                                  |     | <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>  |
| <i>Всего:</i>                                  |     |            | <b>53,375</b> | <b>73,168</b> | <b>249,932</b> | <b>1 871,738</b> | <b>1,441</b> | <b>154,195</b> | <b>3,174</b> | <b>15,301</b> |       | <b>673,535</b> | <b>799,363</b> | <b>272,561</b> | <b>12,276</b> |

**07 день (вторник) 2 неделя**

|   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |  |                |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                              |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |  |                |                |                |              |
| 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 Биточек куриный 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        |
| 2 Рис отварной с маслом 1/150               | 1700 | 150        | 3,780         | 4,331         | 41,024         | 218,195        | 0,179        |               | 0,021        | 0,473        |  | 41,280         | 174,909        | 64,251         | 1,160        |
| 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        |
| <i>Итого:</i>                               |      | <b>595</b> | <b>23,465</b> | <b>25,172</b> | <b>100,355</b> | <b>721,821</b> | <b>0,507</b> | <b>31,465</b> | <b>0,353</b> | <b>5,972</b> |  | <b>112,583</b> | <b>317,157</b> | <b>160,088</b> | <b>5,155</b> |

|                                  |      |     |       |       |       |        |       |        |       |       |  |        |        |        |       |
|----------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|
| <b>Обед</b>                      |      |     |       |       |       |        |       |        |       |       |  |        |        |        |       |
| 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 |

|   |  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Расольник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/250</b> |  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 2   | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100 | 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   | Макаронны отварные с маслом 1/180                | 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   | Напиток из пшеничника 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   | Хлеб пшеничный 1/20                              | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169           | 0,000        | 0,036          | 0,000        | 0,000         | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338         |
| 6   | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                        | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |                |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7   | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                        | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>   |  |      | <b>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>  |
| <b>Полдник</b>  |  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1   | Йогурт фруктовый питьевой 1/180                  | 121  | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2   | Выпечное изделие в ассортименте шт (V)           | -/-  | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3   | Фрукты свежие по сезону (V)1/100                 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>   |  |      | <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>76,717</b> | <b>79,809</b> | <b>318,201</b> | <b>2 297,953</b> | <b>1,372</b> | <b>107,482</b> | <b>1,331</b> | <b>19,416</b> | <b>533,174</b> | <b>937,441</b> | <b>364,501</b> | <b>14,596</b> |

**Завтрак**

|   |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| <b>08 день (среда) 2 недели</b>                     |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
| 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          | 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>  |
| <b>Обед</b>   |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
| 1   | Салат из свежкл 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   | Пи 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 фруктовое-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         | 0,025          | 0,026            | 8,200          | 0,720         |
| 6   | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800           | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                                       |   |      | <b>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> |
| <b>Полдник</b>                                      |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
| <b>Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180</b> |   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
| 1   | 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         |
| 2   | 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> |

**каширак**

|                            |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
|----------------------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| <b>Салат Осенний 1/100</b> |  |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |        |        |       |
| 1                          | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90  | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 | 0,318 | 0,880 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 |
| 2                          | 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 |
| 3                          | Чай заварной с сахаром 1/180           | 1675 | 180 | 0,108  | 0,028  | 13,537 | 54,829  | 0,000 | 0,054 | 0,000 |       | 11,275 | 4,455  | 4,198  | 0,485 |

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               | 7,606        | 1,273         | 7,526          | 0,025          | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>570</b> | <b>21,848</b> | <b>26,959</b> | <b>100,162</b> | <b>730,664</b> | <b>0,590</b> |               |              |               |                |                |                | <b>65,656</b> | <b>4,240</b> |
| <b>Обед</b>   |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |              |
| 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          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |              |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |              |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>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>  |              |

|                |  |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |  |
|----------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <b>Полдник</b> |  |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |  |
| 1              | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180           | 5,274         | 4,500          | 20,322           | 142,884        | 0,054         | 1,080         | 0,018         |                | 223,200        | 171,000        | 27,000        | 0,180        |  |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100           | 6,610         | 6,950          | 55,898           | 312,582        | 0,114         |               | 0,290         | 2,700          | 18,200         | 6,800          | 11,300        | 0,900        |  |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100           | 0,650         | 0,300          | 8,950            | 41,100         | 0,035         | 35,000        |               | 0,200          | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |  |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <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>69,130</b> | <b>75,432</b> | <b>298,746</b> | <b>2 150,390</b> | <b>1,458</b>   | <b>70,832</b> | <b>2,401</b>  | <b>25,161</b> | <b>465,049</b> | <b>899,344</b> | <b>388,512</b> | <b>15,806</b> |              |  |

|                                   |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |  |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <b>10 день (пятница) 2 неделя</b> |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |  |
| <b>Завтрак</b>                    |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |  |
| 1                                 | Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200        | 22,175        | 21,150        | 69,380        | 556,570        | 0,137        | 0,450         | 0,197        | 1,330        | 173,118        | 282,400        | 32,082        | 1,570        |  |
| 2                                 | Чай заварной с лимоником 1/200       | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |  |
| 3                                 | Фрукты свежие по сезону (v)1/150     | 518  | 150        | 0,975         | 0,450         | 13,425        | 61,650         | 0,053        | 52,500        |              | 0,300        | 37,500         | 25,500         | 16,500        | 1,875        |  |
| <b>Итого:</b>                     |                                      |      | <b>550</b> | <b>23,390</b> | <b>21,620</b> | <b>99,233</b> | <b>685,074</b> | <b>0,189</b> | <b>52,990</b> | <b>0,197</b> | <b>1,630</b> | <b>221,670</b> | <b>311,202</b> | <b>52,258</b> | <b>3,821</b> |  |

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |  |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|
| <b>Обед</b>   |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |  |
| 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          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |  |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |  |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>850</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> |  |

|                |  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |              |  |
|----------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <b>Полдник</b> |  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |              |  |
| 1              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180           | 0,000         | 0,000          | 23,400           | 93,602         | 0,036          | 1,620         |               | 0,018          |                |                |               |              |  |
| 2              | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100           | 6,610         | 6,950          | 55,898           | 312,582        | 0,114          |               | 0,290         | 2,700          | 18,200         | 6,800          | 11,300        | 0,900        |  |
| 3              | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100           | 0,650         | 0,300          | 8,950            | 41,100         | 0,035          | 35,000        |               | 0,200          | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |  |
| <b>Итого:</b>  |  |     | <b>380</b>    | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>   | <b>88,248</b>    | <b>447,284</b> | <b>0,185</b>   | <b>36,620</b> | <b>0,290</b>  | <b>2,918</b>   | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b> | <b>2,150</b> |  |
| <b>Всего:</b>  |  |     | <b>63,590</b> | <b>63,023</b> | <b>291,575</b> | <b>1 987,864</b> | <b>1,976</b>   | <b>183,988</b> | <b>1,056</b>  | <b>10,954</b> | <b>417,355</b> | <b>786,978</b> | <b>219,498</b> | <b>12,972</b> |              |  |

|                                       |  |      |     |       |        |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |  |
|---------------------------------------|--|------|-----|-------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|
| <b>11 день (понедельник) 3 неделя</b> |  |      |     |       |        |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |  |
| <b>Завтрак</b>                        |  |      |     |       |        |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |  |
| 1                                     | Бульброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50  | 6,660 | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |  |
| 2                                     | Каша пшеничная молочная с маслом 1/220       | 1676 | 220 | 7,491 | 8,443  | 36,057 | 250,174 | 0,139 | 1,216 | 0,045 | 0,924 | 131,115 | 163,848 | 41,683 | 1,047 |  |

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>570</b> | <b>16,615</b> | <b>22,744</b> | <b>75,076</b> | <b>571,461</b> | <b>0,264</b> | <b>37,140</b> | <b>0,142</b> | <b>1,349</b> | <b>438,475</b> | <b>358,771</b> | <b>81,963</b> | <b>3,151</b> |

**Обед**

|                                     |                                   |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты со свежко |                                   |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1                                   | 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 в соусе 1/100 | 1736 | 80         | 16,185        | 14,810        | 15,701         | 260,831          | 0,120        | 2,149         | 0,032        | 2,665         | 14,543         | 106,989        | 59,524         | 1,599         |
| 4                                   | Макроны 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 яблок 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         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 7                                   | Хлеб ржано-пшеничный 1/20         | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                       |                                   |      | <b>840</b> | <b>38,632</b> | <b>35,217</b> | <b>146,012</b> | <b>1 055,533</b> | <b>0,704</b> | <b>25,481</b> | <b>0,265</b> | <b>10,207</b> | <b>152,387</b> | <b>378,623</b> | <b>162,204</b> | <b>14,336</b> |

**Подник**

|  |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|--|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180          |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 1  | 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)   |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 3  | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898        | 312,582        | 0,114        |               | 0,290        | 2,700        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>                              |                                  |     | <b>100</b> | <b>0,650</b>  | <b>0,300</b>  | <b>8,950</b>  | <b>41,100</b>  | <b>0,035</b> | <b>35,000</b> |              | <b>0,200</b> | <b>25,000</b>  | <b>17,000</b>  | <b>11,000</b>  | <b>1,250</b> |
| <b>Всего:</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>12 день (вторник) 3 неделя</b>          |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| <b>Завтрак</b>                             |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 1 Салат из моркови с маслом 1/100          |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 1  | 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                     |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 2  | 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 |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 3  | 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                      |                                  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 4  | -/-                              | 50  | 3,000      | 0,500         | 26,000        | 120,500       | 0,205          |              |               | 0,095        | 0,063        | 0,065          | 20,500         | 1,800          |              |
| <b>Итого:</b>                              |                                  |     | <b>555</b> | <b>21,317</b> | <b>23,330</b> | <b>90,291</b> | <b>656,400</b> | <b>0,507</b> | <b>10,196</b> | <b>2,240</b> | <b>7,249</b> | <b>89,506</b>  | <b>332,168</b> | <b>174,944</b> | <b>5,149</b> |

**Обед**

|  |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|--|---------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Салат из свежей капусты с кукурузой и                              |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 1  | Морковь 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 сметаной на бульоне 1/250 |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 2  | 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                                     |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 3  | 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                                    |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 4  | 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                                       |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 5  | 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  |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 6  | -/-           | 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  |               |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
| 7  | -/-           | 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>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> |

**Подник**

|  |       |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |
|--|-------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте   |       |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |
| 1  | 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) |       |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |
| 2  | -/-   | 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       |       |     |               |               |                |                  |                |               |               |               |                |                |                |               |              |
| 3  | -/-   | 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>62,736</b> | <b>70,378</b> | <b>281,940</b> | <b>2 012,108</b> | <b>1,702</b>   | <b>98,688</b> | <b>2,971</b>  | <b>21,340</b> | <b>290,771</b> | <b>792,363</b> | <b>409,434</b> | <b>16,566</b> |              |

**3 день (среда) 3 недели**

|                                    |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>                     |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1 Омлет с кукурузой 1/200/30       | 17   | 230        | 16,860        | 20,644        | 5,738         | 276,188        | 0,090        | 1,882         | 0,307        | 5,040        | 128,560        | 274,801        | 23,900        | 3,092        |
| 2 Хлеб пшеничный 1/50              | -/   | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 3 Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500        | 0,586        |
| 4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/   | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                      |      | <b>580</b> | <b>24,032</b> | <b>24,184</b> | <b>60,990</b> | <b>557,744</b> | <b>0,332</b> | <b>38,182</b> | <b>0,327</b> | <b>5,341</b> | <b>281,133</b> | <b>394,969</b> | <b>78,900</b> | <b>6,729</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 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 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100         | 1767 | 100        | 13,141        | 11,126        | 25,024         | 252,800        | 0,101        | 1,080         | 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 1/20                                   | -/   | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/   | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>850</b> | <b>26,878</b> | <b>32,365</b> | <b>122,933</b> | <b>890,527</b> | <b>0,583</b> | <b>74,006</b> | <b>0,680</b> | <b>10,196</b> | <b>181,478</b> | <b>455,912</b> | <b>145,148</b> | <b>6,767</b> |

**Полдник**

|  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                  |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080          | 0,018        |               | 223,200        | 171,000          | 27,000         | 0,180         |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/  | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800            | 11,300         | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000           | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                            |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,750</b> | <b>85,170</b>  | <b>496,566</b>   | <b>0,203</b> | <b>36,080</b>  | <b>0,308</b> | <b>2,900</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b>   | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b>                            |     |            | <b>63,444</b> | <b>68,299</b> | <b>269,093</b> | <b>1 944,837</b> | <b>1,118</b> | <b>148,268</b> | <b>1,314</b> | <b>18,437</b> | <b>729,011</b> | <b>1 045,680</b> | <b>273,348</b> | <b>15,826</b> |

**14 день (четверг) 3 недели**

|   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 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 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121         | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771         | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 3 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        |
| 4 Чай заварной с молоком 1/180                                | 1665 | 180        | 1,458         | 1,153         | 15,652         | 78,814         | 0,000        | 0,639         | 0,009        |              | 63,250         | 44,954         | 10,048        | 0,530        |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20   | -/   | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>570</b> | <b>23,743</b> | <b>27,575</b> | <b>101,971</b> | <b>751,031</b> | <b>0,608</b> | <b>35,962</b> | <b>0,386</b> | <b>6,526</b> | <b>149,246</b> | <b>224,039</b> | <b>66,432</b> | <b>4,302</b> |

**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 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 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        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/   | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>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> |



**Подлик**

|   |  |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|---|--|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000  | 0,000  | 23,400  | 93,602    | 0,036 | 1,620   |       |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 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>Веско:</b>                                |     |     | 62,395 | 72,641 | 296,878 | 2 090,864 | 1,324 | 105,607 | 1,246 | 18,066 | 352,119 | 726,945 | 293,098 | 12,607 |  |  |  |  |  |  |

**15 день (пятница) 3 недели**

**Завтрак**

|   |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |  |  |  |  |  |  |
|---|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Затеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200 | 22,175 | 21,150 | 69,380 | 556,570 | 0,137 | 0,450  | 0,197 | 1,330 | 173,118 | 282,400 | 32,082 | 1,570 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Чай заварной с пиповником 1/200      | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       | 11,052  | 3,302   | 3,676  | 0,375 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/150     | 518  | 150 | 0,975  | 0,450  | 13,425 | 61,650  | 0,053 | 52,500 | 0,300 | 0,300 | 37,500  | 25,500  | 16,500 | 1,875 |  |  |  |  |  |  |
|   | <i>Итого:</i>                        |      | 550 | 23,390 | 21,620 | 99,233 | 685,074 | 0,189 | 52,990 | 0,197 | 1,630 | 221,670 | 311,202 | 52,258 | 3,821 |  |  |  |  |  |  |

**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 | Тертелья 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         | -/-  | 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 | 28,079 | 39,604 | 107,052 | 896,956 | 0,951 | 55,433 | 2,194 | 9,636 | 135,022 | 390,978 | 148,873 | 6,841 |  |  |  |  |  |  |

**Подлик**

|   |  |     |     |        |        |         |           |       |         |       |        |         |         |         |        |  |  |  |  |  |  |
|---|--|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180 | 5,274  | 4,500  | 20,322  | 142,884   | 0,054 | 1,080   | 0,018 |        | 223,200 | 171,000 | 27,000  | 0,180  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100 | 6,610  | 6,950  | 55,898  | 312,582   | 0,114 |         | 0,290 | 2,700  | 18,200  | 6,800   | 11,300  | 0,900  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100       | -/- | 100 | 0,650  | 0,300  | 8,950   | 41,100    | 0,035 | 35,000  |       | 0,200  | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250  |  |  |  |  |  |  |
|   | <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  | 2,330  |  |  |  |  |  |  |
|   | <b>Веско:</b>                          |     |     | 64,003 | 72,974 | 291,454 | 2 078,596 | 1,344 | 144,503 | 2,699 | 14,166 | 623,092 | 896,980 | 250,431 | 12,992 |  |  |  |  |  |  |

**16 день (понедельник) 4 недели**

**Завтрак**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |  |  |  |  |  |  |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Буtterфорд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117  | 50  | 6,660  | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140  | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Капша овсяная вязкая молочная с маслом 1/2/20  | 1694 | 220 | 7,161  | 9,103  | 31,767 | 237,634 | 0,149 | 1,216  | 0,045 | 1,122 | 139,365 | 195,198 | 56,863 | 1,344 |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Корфейный 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 |  |  |  |  |  |  |
|   | <i>Итого:</i>                                  |      | 570 | 16,285 | 23,404 | 70,786 | 558,921 | 0,274 | 37,140 | 0,142 | 1,547 | 446,725 | 390,121 | 97,143 | 3,448 |  |  |  |  |  |  |

**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 | Шпи 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 | 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 |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Компот из яблок 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 | -/- | 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>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         | 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>58,806</b> | <b>64,804</b> | <b>278,200</b> | <b>1 931,259</b> | <b>0,902</b> | <b>130,578</b> | <b>1,072</b> | <b>13,292</b> | <b>647,968</b> | <b>754,107</b> | <b>267,370</b> | <b>12,104</b> |

**17 день (вторник) 4 неделя**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подфарнировка 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         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>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         |
| <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>69,393</b> | <b>77,606</b> | <b>272,565</b> | <b>2 066,287</b> | <b>1,739</b> | <b>123,773</b> | <b>2,463</b> | <b>22,533</b> | <b>492,497</b> | <b>857,274</b> | <b>396,716</b> | <b>17,092</b> |

**18 день (среда) 4 неделя**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/200/30       | 17   | 230        | 16,860        | 20,644        | 5,738         | 276,188        | 0,090        | 1,882         | 0,307        | 5,040        | 128,560        | 274,801        | 23,900        | 3,092        |
| 2             | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500        | 0,586        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/50              | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (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>580</b> | <b>24,032</b> | <b>24,184</b> | <b>60,990</b> | <b>557,744</b> | <b>0,332</b> | <b>38,182</b> | <b>0,327</b> | <b>5,341</b> | <b>281,133</b> | <b>394,969</b> | <b>78,900</b> | <b>6,729</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 |
|---|--|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

|   |      |            |               |               |                |                |              |                |              |              |                |                |                |               |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Ворст 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 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 Кисель фруктово-ягодный 1/180                                   | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |                |              |              | 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                                       | -/-  | 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>35,055</b> | <b>28,614</b> | <b>110,702</b> | <b>840,554</b> | <b>1,470</b> | <b>109,844</b> | <b>1,078</b> | <b>6,983</b> | <b>206,749</b> | <b>525,034</b> | <b>126,351</b> | <b>10,819</b> |

**Подник**

|  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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>66,347</b> | <b>60,048</b> | <b>259,940</b> | <b>1 845,582</b> | <b>1,987</b> | <b>184,646</b> | <b>1,695</b> | <b>15,242</b> | <b>531,082</b> | <b>943,803</b> | <b>227,551</b> | <b>19,698</b> |

**19 день (четверг) 4 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 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        | 0,095         | 0,063          | 0,065          | 20,500         | 1,800        |
| <b>Итого:</b>                     |      | <b>550</b> | <b>24,856</b> | <b>29,052</b> | <b>88,051</b> | <b>713,096</b> | <b>0,879</b> | <b>7,910</b> | <b>2,250</b> | <b>10,060</b> | <b>130,980</b> | <b>352,151</b> | <b>187,536</b> | <b>7,397</b> |

**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 Котлета 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 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 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        | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               | 0,460        | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>850</b> | <b>33,673</b> | <b>37,177</b> | <b>132,793</b> | <b>1 000,461</b> | <b>0,502</b> | <b>28,467</b> | <b>0,280</b> | <b>11,478</b> | <b>133,863</b> | <b>336,706</b> | <b>138,078</b> | <b>12,632</b> |

**Подник**

|  |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322         | 142,884          | 0,054        | 1,080         | 0,018        |               | 223,200        | 171,000        | 27,000         | 0,180         |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |               | 0,290        | 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>71,063</b> | <b>77,980</b> | <b>306,014</b> | <b>2 210,124</b> | <b>1,585</b> | <b>72,457</b> | <b>2,838</b> | <b>24,438</b> | <b>531,242</b> | <b>883,657</b> | <b>374,914</b> | <b>22,359</b> |

**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          | 0,052          | 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          | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>550</b> | <b>25,098</b> | <b>24,553</b> | <b>94,169</b> | <b>698,043</b> | <b>1,955</b> | <b>36,878</b> | <b>0,145</b> | <b>252,018</b> | <b>314,012</b> | <b>65,710</b> | <b>4,198</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        | 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        | 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        | 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         |              | 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          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>820</b> | <b>29,999</b> | <b>40,824</b> | <b>90,273</b> | <b>848,502</b> | <b>1,015</b> | <b>98,545</b> | <b>0,962</b> | <b>161,687</b> | <b>375,839</b> | <b>135,285</b> | <b>6,763</b> |

**Полдник**

|               |  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 1116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018          |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте штг (v)      | -/-  | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,250</b>  | <b>88,248</b>  | <b>447,284</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>43,200</b>  | <b>23,800</b>  | <b>22,300</b>  | <b>2,150</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |      |            | <b>62,357</b> | <b>72,627</b> | <b>272,691</b> | <b>1 993,829</b> | <b>3,155</b> | <b>172,043</b> | <b>1,398</b> | <b>456,905</b> | <b>713,652</b> | <b>223,295</b> | <b>13,111</b> |