

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Сосновская ООШ"

Е.В. Афанасьев

"12-го" сентября 2023 г.

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В. Мальцев

2023 г.

**Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 12 лет и старше  
2023-2024 г.**

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

|                                       | Наименование блюд                             | № рецепту<br>ры | Выход, г   | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг.<br>ценност<br>ь,ккал | Витамины (мг) |                |              |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|---------------------------------------|---|-----------------|------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                       |   |                 |            | Белки, г             | Жиры, г       | глеводы,       |                             | В1            | С              | А            | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <b>01 день (понедельник) 1 неделя</b> |   |                 |            |                      |               |                |                             |               |                |              |               |                           |                |                |               |
| <b>Завтрак</b>                        |   |                 |            |                      |               |                |                             |               |                |              |               |                           |                |                |               |
| 1                                     | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17              | 75         | 16,175               | 10,622        | 15,767         | 223,366                     | 0,157         | 0,855          | 0,032        | 0,200         | 155,150                   | 161,520        | 56,602         | 1,672         |
| 2                                     | Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200   | 1721            | 200        | 4,740                | 6,775         | 32,479         | 209,851                     | 0,103         | 1,105          | 0,041        | 0,300         | 123,095                   | 177,453        | 47,794         | 0,772         |
| 3                                     | Кофейный напиток с молоком 1/180              | 1713            | 180        | 1,633                | 1,360         | 17,576         | 89,079                      | 0,000         | 0,706          | 0,013        | 0,006         | 71,942                    | 49,407         | 9,036          | 0,102         |
| 4                                     | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-             | 100        | 0,650                | 0,300         | 8,950          | 41,100                      | 0,035         | 35,000         |              | 0,200         | 25,000                    | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                         |   |                 | <b>555</b> | <b>23,198</b>        | <b>19,058</b> | <b>74,772</b>  | <b>563,396</b>              | <b>0,295</b>  | <b>37,666</b>  | <b>0,085</b> | <b>0,707</b>  | <b>375,187</b>            | <b>405,380</b> | <b>124,432</b> | <b>3,797</b>  |
| <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                                     | Рагу из овощей 1/180                          | 1448            | 180        | 3,327                | 8,551         | 22,657         | 180,892                     | 0,146         | 39,502         | 0,648        | 3,907         | 56,281                    | 93,147         | 42,829         | 1,543         |
| 5                                     | Компот из изюма 1/180                         | 1201            | 180        | 0,392                | 0,081         | 22,410         | 91,935                      | 0,027         |                |              |               | 18,900                    | 17,420         | 7,380          | 0,448         |
| 6                                     | Хлеб пшеничный 1/20                           | -/-             | 20         | 1,200                | 0,200         | 10,400         | 48,200                      | 0,082         |                |              | 0,038         | 0,025                     | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7                                     | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                     | 653             | 20         | 1,200                | 0,200         | 10,400         | 48,200                      | 0,040         |                |              | 0,460         | 6,600                     | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                         |   |                 | <b>850</b> | <b>28,492</b>        | <b>37,547</b> | <b>111,011</b> | <b>895,935</b>              | <b>0,575</b>  | <b>55,050</b>  | <b>2,127</b> | <b>12,502</b> | <b>163,341</b>            | <b>390,124</b> | <b>191,195</b> | <b>6,866</b>  |
| <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>64,224</b>        | <b>68,354</b> | <b>270,953</b> | <b>1 955,897</b>            | <b>1,073</b>  | <b>128,796</b> | <b>2,521</b> | <b>16,109</b> | <b>804,928</b>            | <b>990,303</b> | <b>364,928</b> | <b>12,993</b> |
| <b>02 день (вторник) 1 неделя</b>     |   |                 |            |                      |               |                |                             |               |                |              |               |                           |                |                |               |
| <b>Завтрак</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> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100 | 1819 | 100        | 1,710         | 6,074         | 7,710          | 92,346         | 0,030        | 32,768        | 0,200        | 2,750         | 44,875         | 34,135         | 17,190         | 0,506        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и               | 1439 | 250        | 5,082         | 8,679         | 13,516         | 152,505        | 0,061        | 18,568        | 0,215        | 2,500         | 57,743         | 55,042         | 27,485         | 1,491        |
| 3             | Мясо тушеное (свинина) 1/100                         | 123  | 100        | 16,498        | 18,485        | 3,662          | 246,997        | 0,525        | 0,500         |              | 1,173         | 12,470         | 114,437        | 16,925         | 1,025        |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/180                        | 1680 | 180        | 8,253         | 6,143         | 42,928         | 260,007        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253         | 26,406         | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                           | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                            | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 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> |

**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>63,332</b> | <b>71,087</b> | <b>269,273</b> | <b>1 970,207</b> | <b>1,728</b> | <b>131,002</b> | <b>2,971</b> | <b>21,108</b> | <b>286,379</b> | <b>728,840</b> | <b>390,818</b> | <b>17,031</b> |

**03 день (среда) 1 неделя**

**Завтрак**

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

**Обед**

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

**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>69,481</b> | <b>68,574</b> | <b>273,065</b> | <b>1987,35</b> | <b>1,178</b> | <b>148,619</b> | <b>1,249</b> | <b>17,071</b> | <b>697,902</b> | <b>1024,08</b> | <b>296,592</b> | <b>16,171</b> |

**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             | Котлета 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             | 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 1/30                               | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>590</b> | <b>27,108</b> | <b>30,865</b> | <b>109,940</b> | <b>825,971</b> | <b>0,745</b> | <b>25,404</b> | <b>0,482</b> | <b>6,949</b> | <b>142,956</b> | <b>244,152</b> | <b>76,459</b> | <b>5,120</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             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250        | 5,122         | 8,689         | 10,351         | 140,095        | 0,068        | 29,068        | 0,215        | 2,495         | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149        |
| 3             | Плов с курицей 1/250  | 1443 | 250        | 21,130        | 20,880        | 52,470         | 482,320        | 0,280        | 4,170         | 0,400        | 5,150         | 56,625         | 340,629        | 140,600        | 2,597        |
| 4             | Компот из ягод з/м 1/180                                      | 1658 | 180        | 0,144         | 0,054         | 15,228         | 61,974         | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 11,700         | 3,605          | 3,330          | 0,133        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>820</b> | <b>30,082</b> | <b>38,155</b> | <b>106,758</b> | <b>890,757</b> | <b>0,528</b> | <b>45,158</b> | <b>0,926</b> | <b>11,911</b> | <b>155,804</b> | <b>476,058</b> | <b>207,653</b> | <b>6,367</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>64,450</b> | <b>76,270</b> | <b>304,946</b> | <b>2 164,013</b> | <b>1,457</b> | <b>107,182</b> | <b>1,698</b> | <b>21,778</b> | <b>341,960</b> | <b>744,010</b> | <b>306,412</b> | <b>13,636</b> |

**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        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>550</b> | <b>28,332</b> | <b>18,516</b> | <b>106,101</b> | <b>704,376</b> | <b>3,453</b> | <b>36,941</b> | <b>0,082</b> | <b>3,051</b> | <b>263,726</b> | <b>334,395</b> | <b>71,141</b> | <b>4,428</b> |

**Обед**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571  | 4,088  | 6,633  | 69,608  | 0,033 | 34,600 | 0,340 | 1,903 | 45,050 | 33,470  | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп 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 | Тефтеля мясная в соусе 1/100             | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461  | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180        | 1711 | 180 | 3,645  | 5,284  | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |



|               |                           |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5             | Компот из яблок 1/180     | 1690 | 180        | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 61,992         | 0,005        | 1,800         |              | 0,036        | 10,980         | 1,985          | 3,330          | 0,439        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                           |      | <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> |

**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>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**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        | 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 2             | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200   | 1694 | 200        | 6,510         | 8,275         | 28,879        | 216,031        | 0,136        | 1,105         | 0,041        | 1,020        | 126,695        | 177,453        | 51,694         | 1,222        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/180              | 1713 | 180        | 1,633         | 1,360         | 17,576        | 89,079         | 0,000        | 0,706         | 0,013        | 0,006        | 71,942         | 49,407         | 9,036          | 0,102        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>555</b> | <b>24,968</b> | <b>20,558</b> | <b>71,172</b> | <b>569,576</b> | <b>0,328</b> | <b>37,666</b> | <b>0,085</b> | <b>1,427</b> | <b>378,787</b> | <b>405,380</b> | <b>128,332</b> | <b>4,247</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/100                             | 1801 | 100        | 1,248         | 6,090         | 7,124         | 88,298         | 0,058        | 4,800         | 1,920        | 3,024         | 29,615         | 53,550         | 36,700         | 0,703        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250        | 5,182         | 9,459         | 10,188        | 146,615        | 0,076        | 18,833        | 0,222        | 2,462         | 49,418         | 52,242         | 22,185         | 1,029        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/250                                  | 1731 | 250        | 20,607        | 26,483        | 30,376        | 442,285        | 0,699        | 56,803        | 0,600        | 4,852         | 79,053         | 223,404        | 67,253         | 2,879        |
| 4             | Компот из изюма 1/180                                       | 1201 | 180        | 0,392         | 0,081         | 22,410        | 91,935         | 0,027        |               |              |               | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <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> |

**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>62,057</b> | <b>70,321</b> | <b>250,318</b> | <b>1 882,394</b> | <b>1,495</b>   | <b>154,721</b> | <b>3,118</b>  | <b>15,181</b> | <b>605,597</b> | <b>814,622</b> | <b>303,750</b> | <b>13,075</b> |              |

**07 день (вторник) 2 неделя**

**Завтрак**

|   |   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100 | 1819 | 100 | 1,621  | 4,068  | 7,471  | 72,980  | 0,030 | 27,360 | 0,300 | 1,877 | 42,430 | 34,615  | 17,605 | 0,467 |
| 2 | 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 |
| 3 | Рагу из овощей 1/180                      | 1448 | 180 | 3,327  | 8,551  | 22,657 | 180,892 | 0,146 | 39,502 | 0,648 | 3,907 | 56,281 | 93,147  | 42,829 | 1,543 |



|               |  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 4             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        | 14,528         | 6,050          | 5,264          | 0,569        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/- | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400         | 1,440        |
| <b>Итого:</b> |  |     | <b>625</b> | <b>23,011</b> | <b>29,391</b> | <b>81,988</b> | <b>684,518</b> | <b>0,475</b> | <b>70,967</b> | <b>0,980</b> | <b>9,406</b> | <b>127,584</b> | <b>235,395</b> | <b>138,667</b> | <b>5,538</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             | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100      | 783  | 100        | 21,813        | 21,213        | 7,541          | 308,332          | 0,238        | 1,059         | 0,018        | 2,579         | 23,496         | 154,881        | 57,784         | 1,387        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/180                      | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715          | 0,135        |               | 0,025        | 1,722         | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                            | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169           | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>850</b> | <b>39,962</b> | <b>42,022</b> | <b>124,471</b> | <b>1 035,927</b> | <b>0,625</b> | <b>39,938</b> | <b>0,665</b> | <b>10,450</b> | <b>145,935</b> | <b>390,503</b> | <b>142,262</b> | <b>6,879</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Йогурт фруктовый 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>75,507</b> | <b>83,163</b> | <b>291,630</b> | <b>2 217,011</b> | <b>1,303</b> | <b>146,985</b> | <b>1,954</b> | <b>22,755</b> | <b>539,919</b> | <b>820,697</b> | <b>330,229</b> | <b>14,747</b> |

**08 день (среда) 2 неделя**

**Завтрак**

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

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свеклы с сыром 1/100                                 | 387  | 100        | 2,717         | 7,346         | 8,078          | 109,294        | 0,020        | 9,215          | 0,011        | 2,752         | 87,646         | 70,224         | 23,166         | 1,314         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250        | 5,122         | 8,689         | 10,351         | 140,095        | 0,068        | 29,068         | 0,215        | 2,495         | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149         |
| 3             | Картофель тушеный с печенью 1/250                             | 1598 | 250        | 21,139        | 15,215        | 39,091         | 377,854        | 0,266        | 65,012         | 0,920        | 5,307         | 48,585         | 346,830        | 69,188         | 6,686         |
| 4             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                 | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |                |              |               | 7,582          | 0,005          | 1,620          | 0,033         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |                |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>820</b> | <b>31,443</b> | <b>31,650</b> | <b>106,868</b> | <b>838,094</b> | <b>0,475</b> | <b>103,295</b> | <b>1,145</b> | <b>11,052</b> | <b>208,205</b> | <b>505,927</b> | <b>138,209</b> | <b>10,802</b> |

**Полдник**

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



|                                   |  |               |               |                |                  |                |                |              |               |                |                  |                |               |              |       |
|-----------------------------------|--|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|--------------|-------|
| <b>Всего:</b>                     |  | <b>65,290</b> | <b>75,985</b> | <b>242,105</b> | <b>1 913,442</b> | <b>0,920</b>   | <b>181,431</b> | <b>3,698</b> | <b>23,714</b> | <b>727,487</b> | <b>1 054,597</b> | <b>266,959</b> | <b>18,997</b> |              |       |
| <b>09 день (четверг) 2 неделя</b> |  |               |               |                |                  |                |                |              |               |                |                  |                |               |              |       |
| <b>Завтрак</b>                    |  |               |               |                |                  |                |                |              |               |                |                  |                |               |              |       |
| 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                                 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183          | 90            | 11,077         | 15,158           | 13,238         | 233,681        | 0,318        | 0,880         | 0,048          | 2,841            | 15,020         | 78,299        | 13,248       | 0,816 |
| 3                                 | Макароны отварные с маслом 1/180       | 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>23,198</b> | <b>28,084</b>  | <b>102,277</b>   | <b>754,649</b> | <b>0,590</b>   | <b>8,191</b> | <b>1,282</b>  | <b>7,526</b>   | <b>129,937</b>   | <b>237,515</b> | <b>71,506</b> | <b>4,284</b> |       |

|               |  |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |       |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------|
| <b>Обед</b>   |  |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |       |
| 1             | Салат Овощной с картофелем 1/100       | 353        |               | 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              | 653        | 20            | 1,200         | 0,200          | 10,400         | 48,200       | 0,040         |              |               | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400       | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>720</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>70,480</b> | <b>76,557</b> | <b>300,861</b> | <b>2 174,375</b> | <b>1,458</b>   | <b>71,417</b> | <b>2,410</b>  | <b>25,161</b> | <b>517,024</b> | <b>939,843</b> | <b>394,362</b> | <b>15,851</b> |              |       |

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

|               |  |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |       |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|-------|
| <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        |               | 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                | 653        | 20            | 1,200         | 0,200          | 10,400         | 48,200       | 0,040         |              |              | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400       | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |  | <b>600</b> | <b>32,939</b> | <b>34,152</b> | <b>104,095</b> | <b>855,506</b> | <b>1,601</b> | <b>94,378</b> | <b>0,569</b> | <b>6,406</b> | <b>152,485</b> | <b>451,977</b> | <b>144,940</b> | <b>7,001</b> |       |



**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250         |
| <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>66,361</b> | <b>68,037</b> | <b>282,883</b> | <b>2 009,306</b> | <b>3,741</b> | <b>166,951</b> | <b>1,017</b> | <b>10,392</b> | <b>475,693</b> | <b>813,829</b> | <b>235,823</b> | <b>13,359</b> |

**11 день (понедельник) 3 неделя****Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        | 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 2             | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200 | 1178 | 200        | 6,510         | 6,775         | 30,379        | 208,531        | 0,091        | 1,105         | 0,041        | 0,570        | 123,095        | 161,853        | 30,994         | 1,552        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040         | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>575</b> | <b>25,149</b> | <b>19,209</b> | <b>74,624</b> | <b>571,974</b> | <b>0,283</b> | <b>37,745</b> | <b>0,087</b> | <b>0,978</b> | <b>383,181</b> | <b>395,269</b> | <b>108,636</b> | <b>4,588</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664  | 100        | 1,577         | 6,101         | 7,080          | 89,537         | 0,023        | 11,780        |              | 2,763         | 35,190         | 34,945         | 17,650         | 6,673         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/250             | 1764 | 250        | 9,197         | 8,289         | 19,656         | 190,015        | 0,236        | 11,553        | 0,207        | 2,540         | 53,968         | 108,442        | 40,885         | 2,309         |
| 3             | Фрикаделька куриная 1/100                  | 1740 | 100        | 19,510        | 19,135        | 17,836         | 321,597        | 0,139        | 2,392         |              | 3,720         | 13,964         | 125,550        | 69,828         | 1,837         |
| 4             | Рагу из овощей 1/180                       | 1448 | 180        | 3,327         | 8,551         | 22,657         | 180,892        | 0,146        | 39,502        | 0,648        | 3,907         | 56,281         | 93,147         | 42,829         | 1,543         |
| 5             | Компот из изюма 1/180                      | 1201 | 180        | 0,392         | 0,081         | 22,410         | 91,935         | 0,027        |               |              |               | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/30                        | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                  | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>860</b> | <b>37,002</b> | <b>42,657</b> | <b>115,639</b> | <b>994,476</b> | <b>0,733</b> | <b>65,227</b> | <b>0,855</b> | <b>13,447</b> | <b>184,940</b> | <b>418,343</b> | <b>202,272</b> | <b>14,788</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>74,685</b> | <b>73,616</b> | <b>275,433</b> | <b>2 063,016</b> | <b>1,219</b> | <b>139,052</b> | <b>1,250</b> | <b>17,324</b> | <b>834,521</b> | <b>1 008,412</b> | <b>360,208</b> | <b>21,706</b> |

**12 день (вторник) 3 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             | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,320        | 4,120        | 45,300        | 272,503        | 112,480        | 2,077        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        | 14,528        | 6,050          | 5,264          | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/50                      | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063         | 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**

|   |  |      |     |       |       |       |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|--|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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 сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250        | 5,082         | 8,679         | 13,516         | 152,505        | 0,061        | 18,568        | 0,215        | 2,500         | 57,743         | 55,042         | 27,485         | 1,491        |
| 3             | Мясо тушеное (свинина) 1/100                                     | 123  | 100        | 16,498        | 18,485        | 3,662          | 246,997        | 0,525        | 0,500         |              | 1,173         | 12,470         | 114,437        | 16,925         | 1,025        |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/180                                    | 1680 | 180        | 8,253         | 6,143         | 42,928         | 260,007        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253         | 26,406         | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                                       | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>850</b> | <b>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> |

**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>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> |

**13 день (среда) 3 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             | 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         | 252,8          | 0,101        | 1,08          | 0,027       | 3,807         | 35,544         | 174,584        | 35,913         | 1,406        |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/180                      | 1720 | 180        | 4,084         | 5,885         | 27,528         | 179,413        | 0,193        | 32,463        | 0,031       | 0,224         | 56,592         | 120,665        | 41,130         | 1,537        |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180          | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602         | 0,036        | 1,620         |             | 0,018         |                |                |                |              |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |             | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |             | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>850</b> | <b>26,877</b> | <b>32,364</b> | <b>122,933</b> | <b>890,526</b> | <b>0,583</b> | <b>74,006</b> | <b>0,68</b> | <b>10,197</b> | <b>181,479</b> | <b>455,912</b> | <b>145,148</b> | <b>6,768</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>63,443</b> | <b>68,298</b> | <b>269,093</b> | <b>1944,84</b> | <b>1,118</b> | <b>148,268</b> | <b>1,315</b> | <b>18,438</b> | <b>729,012</b> | <b>1045,68</b> | <b>273,348</b> | <b>15,827</b> |

**14 день (четверг) 3 неделя**

**Завтрак**

|   |  |      |     |       |       |       |        |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|--|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 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             | 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 1/20   | -/-  | 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 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        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>850</b> | <b>31,392</b> | <b>37,816</b> | <b>106,659</b> | <b>892,549</b> | <b>0,531</b> | <b>33,025</b> | <b>0,570</b> | <b>8,622</b> | <b>159,673</b> | <b>479,106</b> | <b>204,366</b> | <b>6,155</b> |

**Полдник**

|               |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 23,400         | 93,602           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         |                |                |                |               |
| 2             | Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 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>62,395</b> | <b>72,641</b> | <b>296,878</b> | <b>2 090,864</b> | <b>1,324</b> | <b>105,607</b> | <b>1,246</b> | <b>18,066</b> | <b>352,119</b> | <b>726,945</b> | <b>293,098</b> | <b>12,607</b> |

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

**Обед**

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

**Полдник**

|   |  |     |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|---|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Йогурт фруктовый 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>69,232</b> | <b>78,964</b> | <b>288,615</b> | <b>2 142,066</b> | <b>4,572</b> | <b>127,279</b> | <b>2,688</b> | <b>13,750</b> | <b>686,906</b> | <b>938,485</b> | <b>266,604</b> | <b>13,272</b> |

**16 день (понедельник) 4 неделя**

**Завтрак**

|               |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200   | 1694 | 200        | 6,510         | 8,275         | 28,879        | 216,031        | 0,136        | 1,105         | 0,041        | 1,020        | 126,695        | 177,453        | 51,694         | 1,222        |
| 2             | Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15 | 17   | 75         | 16,175        | 10,622        | 15,767        | 223,366        | 0,157        | 0,855         | 0,032        | 0,200        | 155,150        | 161,520        | 56,602         | 1,672        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/200              | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040         | 0,114        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100              | -/-  | 100        | 0,650         | 0,300         | 8,950         | 41,100         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000         | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>575</b> | <b>25,149</b> | <b>20,709</b> | <b>73,124</b> | <b>579,474</b> | <b>0,328</b> | <b>37,745</b> | <b>0,087</b> | <b>1,428</b> | <b>386,781</b> | <b>410,869</b> | <b>129,336</b> | <b>4,258</b> |

**Обед**

|               |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/100                                | 1422 | 100        | 1,480         | 6,104         | 7,530          | 90,976         | 0,033        | 26,000        | 0,400        | 2,800        | 39,455         | 36,025         | 20,560         | 0,846        |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250        | 5,122         | 8,689         | 10,351         | 140,095        | 0,068        | 29,068        | 0,215        | 2,495        | 57,768         | 50,042         | 24,635         | 1,149        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/100   | 1716 | 100        | 17,586        | 13,439        | 2,910          | 202,932        | 0,059        | 1,750         |              | 1,311        | 12,146         | 125,886        | 62,687         | 1,115        |
| 4             | Макароньы отварные с маслом 1/180                             | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715        | 0,135        |               | 0,025        | 1,722        | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329        |
| 5             | Компот из изюма 1/180   | 1201 | 180        | 0,392         | 0,081         | 22,410         | 91,935         | 0,027        |               |              |              | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>850</b> | <b>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>67,670</b> | <b>62,108</b> | <b>280,539</b> | <b>1 951,812</b> | <b>0,956</b> | <b>131,182</b> | <b>1,017</b> | <b>13,172</b> | <b>588,024</b> | <b>774,856</b> | <b>299,563</b> | <b>12,914</b> |

**17 день (вторник) 4 неделя**

**Завтрак**

|               |  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 130        | 15,989        | 18,163        | 17,962        | 299,272        | 0,124        | 13,070        | 0,122        | 4,370        | 27,779        | 111,671        | 62,104         | 1,703        |
| 2             | Каша гречневая с маслом 1/180  | 1680 | 180        | 8,253         | 6,143         | 42,928        | 260,007        | 0,272        |               | 0,025        | 4,253        | 26,406        | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 3             | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5                                       | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,020        | 2,060         | 0,000        | 0,010        | 14,528        | 6,050          | 5,264          | 0,569        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/40  | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050         | 0,052          | 16,400         | 1,440        |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>555</b> | <b>26,807</b> | <b>24,741</b> | <b>96,881</b> | <b>717,426</b> | <b>0,580</b> | <b>15,130</b> | <b>0,148</b> | <b>8,709</b> | <b>68,763</b> | <b>308,756</b> | <b>211,450</b> | <b>8,000</b> |

**Обед**

|   |  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат Осенний 1/100                            | 665  | 100 | 1,181  | 6,136  | 7,821  | 91,239  | 0,055 | 6,672  | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249  | 26,946 | 0,889 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250 | 5,647  | 8,077  | 16,731 | 162,202 | 0,080 | 9,053  | 0,207 | 2,650 | 33,218 | 46,268  | 18,860 | 1,036 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/250                     | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852 | 79,053 | 223,404 | 67,253 | 2,879 |
| 4 | Напиток из шиповника 1/180                     | 656  | 180 | 0,216  | 0,018  | 14,785 | 60,169  | 0,000 | 0,036  | 0,000 |       | 9,947  | 2,972   | 3,308  | 0,338 |



|               |                           |     |            |               |               |               |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>820</b> | <b>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 курицей и морковью 1/200 | 1077 | 200        | 27,802        | 26,896        | 5,076         | 373,576        | 0,140        | 2,850         | 0,923        | 4,908        | 139,401        | 364,554        | 69,504         | 4,183        |
| 2             | Какао с молоком 1/200            | 1707 | 200        | 3,522         | 2,740         | 20,302        | 119,956        | 0,002        | 1,300         | 0,020        | 0,006        | 127,510        | 103,103        | 23,500         | 0,586        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/50              | -/   | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 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>34,974</b> | <b>30,436</b> | <b>60,328</b> | <b>655,132</b> | <b>0,382</b> | <b>39,150</b> | <b>0,943</b> | <b>5,209</b> | <b>291,973</b> | <b>484,722</b> | <b>124,504</b> | <b>7,819</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат Картофельный с соленым огурцом и горошком 1/100            | 1817 |            | 1,720         | 8,232         | 10,840         | 124,328        | 0,089        | 14,900        | 0,010        | 3,618         | 14,500         | 48,575         | 18,510         | 0,779         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250        | 5,082         | 8,679         | 13,516         | 152,505        | 0,061        | 18,568        | 0,215        | 2,500         | 57,743         | 55,042         | 27,485         | 1,491         |
| 3             | Суфле из печени 1/100  | 1714 | 100        | 21,714        | 7,576         | 12,600         | 205,438        | 1,063        | 26,045        | 0,632        | 1,012         | 33,333         | 276,361        | 19,326         | 5,632         |
| 4             | Рагу из овощей 1/180   | 1448 | 180        | 3,327         | 8,551         | 22,657         | 180,892        | 0,146        | 39,502        | 0,648        | 3,907         | 56,281         | 93,147         | 42,829         | 1,543         |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |               |              |               | 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          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | 653  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |  |      | <b>750</b> | <b>34,308</b> | <b>33,438</b> | <b>108,960</b> | <b>874,015</b> | <b>1,482</b> | <b>99,015</b> | <b>1,505</b> | <b>11,534</b> | <b>176,063</b> | <b>511,956</b> | <b>129,371</b> | <b>11,097</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>76,542</b> | <b>71,124</b> | <b>257,536</b> | <b>1 976,432</b> | <b>2,049</b>   | <b>174,785</b> | <b>2,738</b>  | <b>19,661</b> | <b>511,236</b> | <b>1 020,478</b> | <b>276,175</b> | <b>21,066</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         | 0,063          | 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 свеклой 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             | Картофельное пюре с маслом 1/180                      | 1720       | 180           | 4,084         | 5,885          | 27,528         | 179,413      | 0,193         | 32,463       | 0,031        | 0,224          | 56,592         | 120,665        | 41,130        | 1,537 |
| 5             | Компот из ягод 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 |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-        | 20            | 1,200         | 0,200          | 10,400         | 48,200       | 0,082         |              |              | 0,038          | 0,025          | 0,026          | 8,200         | 0,720 |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | 653        | 20            | 1,200         | 0,200          | 10,400         | 48,200       | 0,040         |              |              | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400        | 0,900 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>850</b> | <b>29,476</b> | <b>37,625</b> | <b>105,156</b> | <b>877,159</b> | <b>0,561</b> | <b>60,930</b> | <b>0,285</b> | <b>9,979</b> | <b>167,305</b> | <b>385,384</b> | <b>166,143</b> | <b>12,839</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>66,866</b> | <b>78,428</b> | <b>278,377</b> | <b>2 086,822</b> | <b>1,643</b> | <b>104,920</b> | <b>2,843</b> | <b>22,939</b> | <b>564,684</b> | <b>932,335</b> | <b>402,979</b> | <b>22,566</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 ягодным 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          | 0,050          | 0,052         | 16,400       | 1,440 |
| 5             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                      | -/-        | 100           | 0,650         | 0,300         | 8,950          | 41,100       | 0,035         | 35,000       |              | 0,200          | 25,000         | 17,000        | 11,000       | 1,250 |
| <b>Итого:</b> |   | <b>550</b> | <b>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>1,063</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        | 1,903          | 45,050         | 33,470         | 18,755       | 0,604 |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454       | 250           | 5,182         | 9,459         | 10,188         | 146,615      | 0,076         | 18,833       | 0,222        | 2,462          | 49,418         | 52,242         | 22,185       | 1,029 |
| 3             | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250                           | 1728       | 250           | 20,774        | 26,805        | 37,388         | 473,887      | 0,779         | 43,312       | 0,400        | 4,721          | 49,615         | 249,316        | 71,415       | 3,072 |
| 4             | Компот из яблок 1/180                                       | 1690       | 180           | 0,072         | 0,072         | 15,264         | 61,992       | 0,005         | 1,800        |              | 0,036          | 10,980         | 1,985          | 3,330        | 0,439 |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-        | 20            | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200       | 0,082         |              |              | 0,038          | 0,025          | 0,026          | 8,200        | 0,720 |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | 653        | 20            | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200       | 0,040         |              |              | 0,460          | 6,600          | 38,800         | 11,400       | 0,900 |
| <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>9,620</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 | 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>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>13,601</b> | <b>456,905</b> | <b>713,652</b> | <b>223,295</b> | <b>13,111</b> |       |