



**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений Светлогорского ГО
возрастная категория от 12 лет и старше
2024 г.**

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

| Наименование блюд | № рецепту | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-----------|------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | глеводы, | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 01 день понедельник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 |
| 2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/240 | 1702 | 240 | 20,999 | 20,896 | 35,172 | 412,746 | 0,3 | 42,78 | 0,384 | 4,665 | 49,09 | 250,777 | 112,637 | 3,05 |
| 3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| 4 Хлеб пшеничный 1/50 | -/ | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| Итого: | | 595 | 25,412 | 27,521 | 83,487 | 683,29 | 0,583 | 49,64 | 2,304 | 7,794 | 93,295 | 310,441 | 175,101 | 6,122 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100 | 1819 | 100 | 1,71 | 6,074 | 7,71 | 92,346 | 0,03 | 32,768 | 0,2 | 2,75 | 44,875 | 34,135 | 17,19 | 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 | 2,5 | 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 | 0,5 | | 1,173 | 12,47 | 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 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/ | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | 890 | 35,383 | 40,001 | 115,443 | 963,309 | 1,071 | 51,876 | 0,44 | 11,422 | 162,483 | 456,138 | 222,357 | 10,114 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 Печенье весовое 1/60 | -/ | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/ | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | 360 | 4,85 | 4,26 | 70,55 | 339,94 | 0,153 | 36,8 | | 0,22 | 54,6 | 81,4 | 37 | 4,89 |
| Всего: | | | 65,645 | 71,782 | 269,48 | 1 986,54 | 1,807 | 138,316 | 2,745 | 19,436 | 310,378 | 847,979 | 434,458 | 21,126 |
| 02 день вторник (1 неделя) | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 2 Каша рисовая молочная с маслом 1/250 | 1721 | 250 | 5,925 | 8,469 | 40,599 | 262,314 | 0,128 | 1,381 | 0,051 | 0,375 | 153,869 | 221,816 | 59,743 | 0,965 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 600 | 15,049 | 22,77 | 79,618 | 583,6 | 0,253 | 37,306 | 0,148 | 0,8 | 461,229 | 416,738 | 100,023 | 3,069 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| 1 | Салат из моркови с кукурузой 1/100 | 1824 | 100 | 1,336 | 4,068 | 7,528 | 72,068 | 0,047 | 4,56 | 1,44 | 2,048 | 30,46 | 48,295 | 30,145 | 0,524 | |
| 2 | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250 | 1275 | 250 | 5,539 | 8,11 | 21,747 | 182,139 | 0,118 | 8,943 | 0,007 | 2,513 | 36,78 | 90,905 | 34,673 | 1,212 | |
| 3 | Биточек куриный 1/100 | 1745 | 100 | 19,82 | 17,53 | 17,712 | 307,9 | 0,077 | 2,392 | | 3,319 | 17,871 | 138,978 | 64,032 | 1,34 | |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,09 | 24,9 | 102,15 | 0,03 | | | | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 | |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 | |
| Итого: | | | 890 | 39,011 | 35,835 | 158,252 | 1 111,57 | 0,59 | 15,895 | 1,473 | 10,349 | 139,198 | 427,76 | 179,514 | 7,333 | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 15,318 | 15,489 | 94,754 | 579,691 | 0,248 | 36,2 | 0,073 | 3,504 | 296,539 | 297,329 | 56,206 | 2,654 |
| Всего: | | | | 69,379 | 74,095 | 332,623 | 2 274,86 | 1,091 | 89,401 | 1,693 | 14,654 | 896,966 | 1 141,83 | 335,742 | 13,055 |

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1 | Огурец свежий в нарезке 1/100 | 278 | 100 | 0,8 | 0,11 | 3 | 16,19 | 0,027 | 2,8 | 0,01 | 0,03 | 16 | 24 | 13 | 0,28 |
| 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 | 29,4 | 2,845 |
| 3 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,21 | 0,001 | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,04 | 0,02 |
| 4 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,3 | 0,02 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| 6 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 650 | 27,791 | 38,828 | 55,435 | 682,361 | 0,312 | 39,647 | 0,394 | 6,889 | 477,643 | 508,656 | 93,34 | 6,421 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,48 | 6,104 | 7,53 | 90,976 | 0,033 | 26 | 0,4 | 2,8 | 39,455 | 36,025 | 20,56 | 0,846 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 | 0,08 | 9,053 | 0,207 | 2,65 | 33,218 | 46,268 | 18,86 | 1,036 |
| 3 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90/20 | 1766 | 110 | 14,587 | 11,405 | 27,782 | 272,122 | 0,15 | 1,198 | 0,028 | 3,5 | 32,724 | 158,444 | 36,901 | 1,395 |
| 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 | 41,13 | 1,537 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,603 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 900 | 29,398 | 32,071 | 133,171 | 938,916 | 0,679 | 70,514 | 0,666 | 9,941 | 185,927 | 433,641 | 154,851 | 10,044 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 7,51 | 5,3 | 107,53 | 507,86 | 0,095 | 36,2 | 0,02 | 0,2 | 298 | 219 | 47 | 2,85 |
| Всего: | | | | 64,699 | 76,199 | 296,136 | 2129,137 | 1,086 | 146,361 | 1,08 | 17,03 | 961,57 | 1161,3 | 295,191 | 19,315 |

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из белокочанной капусты 1/100 | 401 | 100 | 1,71 | 6,089 | 6,96 | 89,481 | 0,029 | 42,75 | | 2,735 | 49,295 | 30,2 | 15,42 | 0,601 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100/20 | 671 | 120 | 18,544 | 24,862 | 20,457 | 379,761 | 0,604 | 1,215 | 0,008 | 3,708 | 20,752 | 118,129 | 25,958 | 1,83 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0 | 0,71 | 0,01 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 640 | 32,555 | 38,069 | 120,773 | 955,928 | 0,932 | 44,675 | 0,043 | 8,241 | 163,525 | 270,316 | 82,006 | 5,788 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 462 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,12 | 0,311 | 3,66 | 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 1/240 | 1443 | 240 | 21,87 | 20,795 | 56,004 | 498,651 | 0,296 | 4,081 | 0,384 | 5,01 | 57,586 | 358,007 | 147,043 | 2,704 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,16 | 0,06 | 16,92 | 68,86 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 850 | 32,038 | 38,276 | 122,384 | 962,174 | 0,606 | 45,268 | 0,91 | 12,032 | 161,377 | 513,25 | 224,266 | 7,299 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 9,458 | 10,489 | 94,174 | 508,931 | 0,228 | 36,8 | 0,053 | 3,524 | 62,539 | 121,329 | 34,206 | 5,254 |
| Всего: | | | | 74,051 | 86,834 | 337,331 | 2 427,03 | 1,766 | 126,743 | 1,006 | 23,798 | 387,44 | 904,894 | 340,478 | 18,341 |

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная с 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 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,21 | 0,001 | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,04 | 0,02 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 550 | 27,832 | 25,666 | 101,041 | 746,486 | 3,413 | 36,941 | 0,122 | 3,132 | 266,113 | 337,382 | 67,081 | 4,088 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,6 | 0,34 | 1,903 | 45,05 | 33,47 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10 | 1764 | 260 | 10,078 | 8,436 | 27,284 | 225,37 | 0,296 | 11,553 | 0,207 | 2,568 | 53,986 | 108,461 | 46,9 | 2,837 |
| 3 | Тефтеля с говядиной и свиной с соусом томатным 1/100/20 | 658 | 120 | 17,083 | 20,74 | 16,951 | 322,8 | 0,454 | 1,883 | 0,048 | 2,934 | 25,924 | 153,521 | 31,96 | 1,706 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,82 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,96 | 68,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 920 | 36,057 | 39,228 | 128,31 | 1 010,52 | 1,187 | 85,855 | 0,621 | 8,434 | 176,455 | 463,69 | 172,528 | 9,767 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Печенье весовое 1/60 | -/- | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 10,71 | 9,26 | 71,13 | 410,7 | 0,173 | 36,2 | 0,02 | 0,2 | 288,6 | 257,4 | 59 | 2,29 |
| Всего: | | | | 74,599 | 74,154 | 300,481 | 2 167,70 | 4,773 | 158,996 | 0,763 | 11,765 | 731,168 | 1 058,47 | 298,609 | 16,145 |

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

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 2 | Каша овсяная молочная с маслом 1/250 | 1694 | 250 | 8,138 | 10,344 | 36,099 | 270,039 | 0,17 | 1,381 | 0,051 | 1,275 | 158,369 | 221,816 | 64,618 | 1,528 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 600 | 17,262 | 24,645 | 75,118 | 591,325 | 0,294 | 37,306 | 0,148 | 1,7 | 465,729 | 416,738 | 104,898 | 3,631 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 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 курицей 1/240 | 1823 | 240 | 20,893 | 20,64 | 28,444 | 383,102 | 0,226 | 55,731 | 0,576 | 4,791 | 77,369 | 226,252 | 108,686 | 2,868 |
| 4 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,09 | 24,9 | 102,15 | 0,03 | | | | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 850 | 31,358 | 36,879 | 101,856 | 864,765 | 0,573 | 79,364 | 2,718 | 11,024 | 187,339 | 409,639 | 205,171 | 7,526 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 1,65 | 0,3 | 106,95 | 437,1 | 0,075 | 36,8 | | 0,22 | 64 | 43 | 25 | 5,45 |
| Всего: | | | | 50,27 | 61,824 | 283,923 | 1 893,19 | 0,942 | 153,47 | 2,866 | 12,945 | 717,068 | 869,377 | 335,069 | 16,608 |

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из сырых овощей 1/100 | 1817 | 100 | 1,471 | 4,088 | 7,138 | 71,228 | 0,032 | 23,85 | 0,44 | 1,918 | 39,41 | 37,295 | 21,245 | 0,794 |
| 2 | Биточек куриный 1/100 | 1745 | 100 | 19,82 | 17,53 | 17,712 | 307,9 | 0,077 | 2,392 | | 3,319 | 17,871 | 138,978 | 64,032 | 1,34 |
| 3 | 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 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 625 | 28,392 | 27,251 | 110,069 | 799,108 | 0,508 | 28,302 | 0,466 | 5,89 | 121,395 | 392,266 | 184,042 | 5,536 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,48 | 6,104 | 7,53 | 90,976 | 0,033 | 26 | 0,4 | 2,8 | 39,455 | 36,025 | 20,56 | 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 | 2,85 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Шницель с говядиной и мясом птицы с томатным соусом 1/100/20 | 672 | 120 | 26,761 | 24,041 | 25,163 | 424,066 | 0,188 | 2,928 | 0,032 | 3,719 | 22,064 | 171,001 | 83,794 | 2,977 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 910 | 46,134 | 45,051 | 154,137 | 1 206,55 | 0,636 | 41,81 | 0,68 | 11,839 | 148,921 | 426,366 | 178,44 | 9,316 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 15,318 | 15,489 | 94,754 | 579,691 | 0,248 | 36,2 | 0,073 | 3,504 | 296,539 | 297,329 | 56,206 | 2,654 |
| Всего: | | | | 89,845 | 87,792 | 358,96 | 2 585,35 | 1,392 | 106,312 | 1,218 | 21,232 | 566,854 | 1 115,96 | 418,688 | 17,506 |

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|
| 1 | Огурец свежий в нарезке 1/100 | 278 | 100 | 0,8 | 0,11 | 3 | 16,19 | 0,027 | 2,8 | 0,01 | 0,03 | 16 | 24 | 13 | 0,28 |
| 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 | 29,4 | 2,845 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,3 | 0,02 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 650 | 28,291 | 31,678 | 60,495 | 640,251 | 0,352 | 39,647 | 0,354 | 6,808 | 475,256 | 505,669 | 97,4 | 6,761 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свеклы с сыром 1/100 | 387 | 100 | 2,717 | 7,346 | 8,078 | 109,294 | 0,02 | 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 | 0,92 | 5,307 | 48,585 | 346,83 | 69,188 | 6,686 |
| 4 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,603 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 860 | 32,578 | 31,85 | 111,12 | 861,446 | 0,576 | 105,095 | 1,145 | 11,321 | 217,936 | 539,335 | 154,389 | 14,379 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Печенье весовое 1/60 | -/- | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 4,85 | 4,26 | 70,55 | 339,94 | 0,153 | 36,8 | | 0,22 | 54,6 | 81,4 | 37 | 4,89 |
| Всего: | | | | 65,719 | 67,789 | 242,165 | 1 841,64 | 1,081 | 181,541 | 1,5 | 18,348 | 747,792 | 1 126,40 | 288,789 | 26,03 |

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 | 0,055 | 6,672 | 1,2 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
| 2 | Биточек с говядиной и мясом птицы со сметанно-томатным соусом 1/90/20 | 662 | 110 | 18,485 | 19,239 | 16,869 | 314,566 | 0,131 | 1,915 | 0,008 | 3,437 | 19,324 | 120,794 | 57,854 | 2,054 |
| 3 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0 | 0,71 | 0,01 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 630 | 31,967 | 32,493 | 118,046 | 892,491 | 0,485 | 9,297 | 1,243 | 8,16 | 141,293 | 285,03 | 125,428 | 6,301 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат Картофельный с морковью и зеленым горошком 1/100 | 663 | 100 | 1,854 | 6,265 | 12,229 | 112,718 | 0,099 | 15,388 | 0,307 | 2,791 | 14,592 | 54,546 | 23,571 | 0,821 |
|---|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2 | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250 | 1275 | 250 | 5,539 | 8,11 | 21,747 | 182,139 | 0,118 | 8,943 | 0,007 | 2,513 | 36,78 | 90,905 | 34,673 | 1,212 |
| 3 | Котлета куриная 1/100 | 139 | 100 | 19,82 | 19,528 | 17,712 | 325,882 | 0,077 | 2,392 | | 4,199 | 17,871 | 138,978 | 64,032 | 1,34 |
| 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 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,16 | 0,06 | 16,92 | 68,86 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 39,227 | 40,706 | 142,736 | 1 094,21 | 0,761 | 28,723 | 0,339 | 14,623 | 118,587 | 537,657 | 283,056 | 10,238 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 7,51 | 5,3 | 107,53 | 507,86 | 0,095 | 36,2 | 0,02 | 0,2 | 298 | 219 | 47 | 2,85 |
| Всего: | | | | 78,704 | 78,499 | 368,313 | 2 494,56 | 1,341 | 74,22 | 1,602 | 22,983 | 557,88 | 1 041,69 | 455,484 | 19,389 |

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная Золотистая 1/250 | 1717 | 250 | 27,719 | 26,438 | 86,725 | 695,713 | 0,171 | 0,563 | 0,246 | 1,663 | 216,398 | 353 | 40,103 | 1,963 |
| 2 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 550 | 28,609 | 26,758 | 112,103 | 803,667 | 0,206 | 35,603 | 0,246 | 1,863 | 252,45 | 373,302 | 54,779 | 3,588 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,6 | 0,34 | 1,903 | 45,05 | 33,47 | 18,755 | 0,604 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой 1/250 | 342 | 250 | 7,249 | 5,532 | 16,626 | 145,291 | 0,11 | 11,553 | 0,203 | 2,445 | 40,068 | 122,414 | 31,373 | 0,98 |
| 3 | Гуляш из говядины 1/100 | 1777 | 100 | 15,398 | 15,449 | 3,153 | 213,245 | 0,061 | 1 | | 1,505 | 15,399 | 105,194 | 21,403 | 2,36 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,82 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,96 | 68,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 31,544 | 31,033 | 103,853 | 820,885 | 0,609 | 84,973 | 0,569 | 6,882 | 152,011 | 429,315 | 146,443 | 8,564 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 9,458 | 10,489 | 94,174 | 508,931 | 0,228 | 36,8 | 0,053 | 3,524 | 62,539 | 121,329 | 34,206 | 5,254 |
| Всего: | | | | 69,611 | 68,281 | 310,129 | 2 133,48 | 1,043 | 157,375 | 0,868 | 12,269 | 467 | 923,945 | 235,427 | 17,406 |

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 |
| 2 | Плов с курицей 1/240 | 1443 | 240 | 21,87 | 20,795 | 56,004 | 498,651 | 0,296 | 4,081 | 0,384 | 5,01 | 57,586 | 358,007 | 147,043 | 2,704 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| Итого: | | | 595 | 26,283 | 27,421 | 104,32 | 769,195 | 0,579 | 10,941 | 2,304 | 8,139 | 101,791 | 417,671 | 209,507 | 5,776 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат картофельный с морковью и кукурузой 1/100 | 1199 | 100 | 1,636 | 4,248 | 12,238 | 93,728 | 0,083 | 13,93 | 0,245 | 1,875 | 16,35 | 48,6 | 20,775 | 0,7 |
| 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 | 2,5 | 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 | 0,5 | | 1,173 | 12,47 | 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 пшеничника 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 35,309 | 38,175 | 119,971 | 964,691 | 1,124 | 33,038 | 0,485 | 10,547 | 133,958 | 470,603 | 225,942 | 10,308 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 1,65 | 0,3 | 106,95 | 437,1 | 0,075 | 36,8 | | 0,22 | 64 | 43 | 25 | 5,45 |
| Всего: | | | | 63,241 | 65,895 | 331,241 | 2 170,99 | 1,778 | 80,778 | 2,79 | 18,906 | 299,749 | 931,275 | 460,45 | 21,534 |

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом 1/250 | 1178 | 250 | 8,138 | 8,469 | 37,974 | 260,664 | 0,113 | 1,381 | 0,051 | 0,713 | 153,869 | 202,316 | 38,743 | 1,94 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 600 | 17,262 | 22,77 | 76,993 | 581,95 | 0,238 | 37,306 | 0,148 | 1,138 | 461,229 | 397,238 | 79,023 | 4,044 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,08 | 89,537 | 0,023 | 11,78 | | 2,763 | 35,19 | 34,945 | 17,65 | 6,673 |
| 2 | Суп картофельный с фасолью на бульоне 1/250 | 1147 | 250 | 7,327 | 8,159 | 15,516 | 164,805 | 0,124 | 11,553 | 0,207 | 2,46 | 45,968 | 90,642 | 29,785 | 1,539 |
| 3 | Фрикаделька куриная 1/100 | 1740 | 100 | 19,51 | 19,135 | 17,836 | 321,597 | 0,139 | 2,392 | | 3,72 | 13,964 | 125,55 | 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 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,09 | 24,9 | 102,15 | 0,03 | | | | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 35,776 | 42,636 | 119,189 | 1 003,58 | 0,644 | 65,227 | 0,855 | 13,597 | 182,34 | 421,878 | 197,692 | 14,518 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Печенье весовое 1/60 | -/- | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 10,71 | 9,26 | 71,13 | 410,7 | 0,173 | 36,2 | 0,02 | 0,2 | 288,6 | 257,4 | 59 | 2,29 |
| Всего: | | | | 63,747 | 74,666 | 267,311 | 1 996,23 | 1,055 | 138,733 | 1,023 | 14,934 | 932,169 | 1 076,52 | 335,715 | 20,852 |

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|------|-----|-------|--------|-------|---------|-------|-------|-------|------|--------|---------|----|-------|
| 1 | Огурец свежий в нарезке 1/100 | 278 | 100 | 0,8 | 0,11 | 3 | 16,19 | 0,027 | 2,8 | 0,01 | 0,03 | 16 | 24 | 13 | 0,28 |
| 2 | Омлет 1/200 | 1706 | 200 | 16,26 | 20,644 | 2,438 | 260,588 | 0,084 | 0,442 | 0,307 | 5,04 | 115,96 | 262,501 | 20 | 3,092 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,3 | 0,02 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 650 | 24,232 | 24,294 | 60,69 | 558,334 | 0,353 | 39,542 | 0,337 | 5,371 | 284,533 | 406,669 | 88 | 7,009 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,48 | 6,104 | 7,53 | 90,976 | 0,033 | 26 | 0,4 | 2,8 | 39,455 | 36,025 | 20,56 | 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 | 2,85 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90/20 | 1766 | 110 | 14,587 | 11,405 | 27,782 | 272,122 | 0,15 | 1,198 | 0,028 | 3,5 | 32,724 | 158,444 | 36,901 | 1,395 |
| 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 | 41,13 | 1,537 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,603 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 900 | 29,523 | 32,843 | 135,091 | 954,049 | 0,697 | 74,304 | 0,681 | 10,141 | 195,972 | 473,185 | 163,936 | 10,367 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 15,318 | 15,489 | 94,754 | 579,691 | 0,248 | 36,2 | 0,073 | 3,504 | 296,539 | 297,329 | 56,206 | 2,654 |
| Всего: | | | | 69,073 | 72,626 | 290,535 | 2092,074 | 1,298 | 150,046 | 1,091 | 19,016 | 777,044 | 1177,18 | 308,142 | 20,03 |

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из белокочанной капусты 1/100 | 401 | 100 | 1,71 | 6,089 | 6,96 | 89,481 | 0,029 | 42,75 | | 2,735 | 49,295 | 30,2 | 15,42 | 0,601 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100/20 | 671 | 120 | 18,544 | 24,862 | 20,457 | 379,761 | 0,604 | 1,215 | 0,008 | 3,708 | 20,752 | 118,129 | 25,958 | 1,83 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0 | 0,71 | 0,01 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 640 | 32,555 | 38,069 | 120,773 | 955,928 | 0,932 | 44,675 | 0,043 | 8,241 | 163,525 | 270,316 | 82,006 | 5,788 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 462 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,12 | 0,311 | 3,66 | 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 курицы 1/100 | 1283 | 100 | 17,843 | 14,574 | 3,305 | 215,757 | 0,06 | 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 1/200 | 1658 | 200 | 0,16 | 0,06 | 16,92 | 68,86 | 0,012 | 2 | | 0,12 | 13 | 4,006 | 3,7 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 32,608 | 38,022 | 118,751 | 947,635 | 0,593 | 33,225 | 0,57 | 8,883 | 164,286 | 498,919 | 214,536 | 6,979 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----|-----|------|------|------|--------|-------|-----|--|------|------|------|----|------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Печенье весовое 1/60 | -/- | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|--------|--------|---------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|
| Итого: | | 360 | 4,85 | 4,26 | 70,55 | 339,94 | 0,153 | 36,8 | | 0,22 | 54,6 | 81,4 | 37 | 4,89 |
| Всего: | | | 70,012 | 80,351 | 310,074 | 2 243,50 | 1,678 | 114,7 | 0,613 | 17,344 | 382,41 | 850,636 | 333,543 | 17,657 |

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Запеканка творожная Золотистая 1/250 | 1717 | 250 | 27,719 | 26,438 | 86,725 | 695,713 | 0,171 | 0,563 | 0,246 | 1,663 | 216,398 | 353 | 40,103 | 1,963 |
| 2 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 550 | 28,609 | 26,758 | 112,103 | 803,667 | 0,206 | 35,603 | 0,246 | 1,863 | 252,45 | 373,302 | 54,779 | 3,588 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 |
| 2 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/250 | 1192 | 250 | 1,884 | 5,521 | 12,543 | 107,4 | 0,097 | 14,47 | 0,205 | 2,372 | 35,714 | 56,375 | 24,097 | 1,084 |
| 3 | Тефтели с говядиной и свиной с соусом томатным 1/100/20 | 658 | 120 | 17,083 | 20,74 | 16,951 | 322,8 | 0,454 | 1,883 | 0,048 | 2,934 | 25,924 | 153,521 | 31,96 | 1,706 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,82 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,96 | 68,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 910 | 27,54 | 38,315 | 114,06 | 911,238 | 1,013 | 58,973 | 2,198 | 9,359 | 142,748 | 431,683 | 167,67 | 8,113 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|----------|---------|--------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 15,318 | 15,489 | 94,754 | 579,691 | 0,248 | 36,2 | 0,073 | 3,504 | 296,539 | 297,329 | 56,206 | 2,654 |
| Всего: | | | | 71,467 | 80,563 | 320,916 | 2 294,60 | 1,466 | 130,775 | 2,517 | 14,726 | 691,737 | 1 102,31 | 278,654 | 14,355 |

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,66 | 12,49 | 10,54 | 181,21 | 0,089 | 0,14 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,24 | 0,74 |
| 2 | Каша овсяная молочная с маслом 1/250 | 1694 | 250 | 8,138 | 10,344 | 36,099 | 270,039 | 0,17 | 1,381 | 0,051 | 1,275 | 158,369 | 221,816 | 64,618 | 1,528 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,04 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 600 | 17,262 | 24,645 | 75,118 | 591,325 | 0,294 | 37,306 | 0,148 | 1,7 | 465,729 | 416,738 | 104,898 | 3,631 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,48 | 6,104 | 7,53 | 90,976 | 0,033 | 26 | 0,4 | 2,8 | 39,455 | 36,025 | 20,56 | 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 | 2,91 | 202,932 | 0,059 | 1,75 | | 1,311 | 12,146 | 125,886 | 62,687 | 1,115 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,09 | 24,9 | 102,15 | 0,03 | | | | 21 | 19,356 | 8,2 | 0,497 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 890 | 36,504 | 34,359 | 132,056 | 983,469 | 0,507 | 56,818 | 0,64 | 9,076 | 163,456 | 361,535 | 158,546 | 7,366 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|-----|--|--|----|----|------|-----|--|------|----|----|---|-----|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
|---|--------------------------------------|--|-----|--|--|----|----|------|-----|--|------|----|----|---|-----|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 9,458 | 10,489 | 94,174 | 508,931 | 0,228 | 36,8 | 0,053 | 3,524 | 62,539 | 121,329 | 34,206 | 5,254 |
| Всего: | | | 63,224 | 69,493 | 301,347 | 2 083,73 | 1,029 | 130,924 | 0,841 | 14,3 | 691,724 | 899,602 | 297,649 | 16,251 | |

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Огурец свежий в нарезке 1/100 | 278 | 100 | 0,8 | 0,11 | 3 | 16,19 | 0,027 | 2,8 | 0,01 | 0,03 | 16 | 24 | 13 | 0,28 |
| 2 | Котлета куриная 1/100 | 139 | 100 | 19,82 | 19,528 | 17,712 | 325,882 | 0,077 | 2,392 | | 4,199 | 17,871 | 138,978 | 64,032 | 1,34 |
| 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 | 0,02 | 2,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 625 | 26,512 | 28,625 | 79,36 | 681,11 | 0,434 | 46,754 | 0,658 | 8,221 | 104,73 | 262,226 | 141,525 | 5,172 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 | 0,055 | 6,672 | 1,2 | 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 | 0,08 | 9,053 | 0,207 | 2,65 | 33,218 | 46,268 | 18,86 | 1,036 |
| 3 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100/20 | 671 | 120 | 18,544 | 24,862 | 20,457 | 379,761 | 0,604 | 1,215 | 0,008 | 3,708 | 20,752 | 118,129 | 25,958 | 1,83 |
| 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 1/200 | 656 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 910 | 37,465 | 45,838 | 135,564 | 1 104,66 | 1,193 | 16,98 | 1,44 | 14,282 | 129,857 | 459,17 | 232,521 | 10,847 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 7,51 | 5,3 | 107,53 | 507,86 | 0,095 | 36,2 | 0,02 | 0,2 | 298 | 219 | 47 | 2,85 |
| Всего: | | | 71,487 | 79,763 | 322,455 | 2 293,63 | 1,723 | 99,934 | 2,119 | 22,703 | 532,587 | 940,396 | 421,046 | 18,869 | |

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|-------------|--------------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/200/30 | 17 | 230 | 16,86 | 20,644 | 5,738 | 276,188 | 0,09 | 1,882 | 0,307 | 5,04 | 128,56 | 274,801 | 23,9 | 3,092 |
| 2 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 1,3 | 0,02 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 580 | 24,032 | 24,184 | 60,99 | 557,744 | 0,332 | 38,182 | 0,327 | 5,341 | 281,133 | 394,969 | 78,9 | 6,729 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100 | 1819 | 100 | 1,621 | 4,068 | 7,471 | 72,98 | 0,03 | 27,36 | 0,3 | 1,877 | 42,43 | 34,615 | 17,605 | 0,467 |
| 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 | 2,5 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Суфле из печени 1/100 | 1714 | 100 | 21,714 | 7,576 | 12,6 | 205,438 | 1,063 | 26,045 | 0,632 | 1,012 | 33,333 | 276,361 | 19,326 | 5,632 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,13 | 1,537 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 22,4 | 89,603 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| Итого: | | | 880 | 35,502 | 26,708 | 109,515 | 820,439 | 1,551 | 106,236 | 1,178 | 6,149 | 210,735 | 539,522 | 137,247 | 13,907 |

Итого:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Зефир весовой 1/100 | -/- | 100 | 1 | | 76 | 308 | | | | | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 400 | 1,65 | 0,3 | 106,95 | 437,1 | 0,075 | 36,8 | | 0,22 | 64 | 43 | 25 | 5,45 |
| Всего: | | | | 61,184 | 51,192 | 277,455 | 1 815,28 | 1,958 | 181,218 | 1,505 | 11,71 | 555,867 | 977,491 | 241,147 | 26,086 |

19 день четверг (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 |
| 2 | Биточек с говядиной и мясом птицы со сметанно-томатным соусом 1/90/20 | 662 | 110 | 18,485 | 19,239 | 16,869 | 314,566 | 0,131 | 1,915 | 0,008 | 3,437 | 19,324 | 120,794 | 57,854 | 2,054 |
| 3 | 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 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0 | 0,71 | 0,01 | | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |
| Итого: | | | 630 | 32,006 | 33,152 | 105,112 | 846,842 | 0,625 | 7,425 | 1,963 | 10,79 | 145,673 | 415,328 | 249,799 | 9,073 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,08 | 89,537 | 0,023 | 11,78 | | 2,763 | 35,19 | 34,945 | 17,65 | 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 | 2,85 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Котлета куриная со сметанно-томатным соусом 1/100/20 | 668 | 120 | 20,1 | 20,455 | 19,08 | 340,811 | 0,082 | 2,407 | 0,008 | 4,321 | 24,052 | 144,098 | 65,366 | 1,397 |
| 4 | Макаронь отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,96 | 68,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 910 | 39,41 | 41,522 | 148,136 | 1 123,88 | 0,527 | 29,03 | 0,255 | 12,444 | 147,792 | 397,288 | 157,125 | 13,674 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1 | Йогурт фруктовый питьевой 1/200 | 121 | 200 | 5,86 | 5 | 22,58 | 158,76 | 0,06 | 1,2 | 0,02 | | 248 | 190 | 30 | 0,2 |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр | -/- | 80 | 8,808 | 10,189 | 63,224 | 379,831 | 0,153 | | 0,053 | 3,304 | 23,539 | 90,329 | 15,206 | 1,204 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 380 | 15,318 | 15,489 | 94,754 | 579,691 | 0,248 | 36,2 | 0,073 | 3,504 | 296,539 | 297,329 | 56,206 | 2,654 |
| Всего: | | | | 86,734 | 90,163 | 348,002 | 2 550,41 | 1,399 | 72,655 | 2,291 | 26,738 | 590,003 | 1 109,94 | 463,13 | 25,401 |

20 день пятница (4 неделя)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50 | 92 | 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 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,21 | 0,001 | | 0,04 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0,04 | 0,02 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,24 | 0,02 | 16,428 | 66,854 | 0 | 0,04 | 0 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,4 | 0,4 | 20,8 | 96,4 | 0,164 | | | 0,076 | 0,05 | 0,052 | 16,4 | 1,44 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 550 | 25,098 | 24,553 | 94,169 | 698,043 | 1,955 | 36,878 | 0,145 | 1,063 | 252,018 | 314,012 | 65,71 | 4,198 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 | 0,033 | 34,6 | 0,34 | 1,903 | 45,05 | 33,47 | 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 1/240 | 1728 | 240 | 19,943 | 25,732 | 35,892 | 454,931 | 0,747 | 41,58 | 0,384 | 4,532 | 47,63 | 239,343 | 68,558 | 2,949 |
| 4 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,96 | 68,88 | 0,006 | 2 | | 0,04 | 12,2 | 2,206 | 3,7 | 0,487 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,06 | | | 0,69 | 9,9 | 58,2 | 17,1 | 1,35 |
| Итого: | | | 850 | 30,376 | 39,959 | 100,874 | 884,634 | 1,045 | 97,012 | 0,946 | 9,684 | 164,235 | 385,5 | 142,599 | 7,499 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2 | | 200 | | | 22 | 88 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| 2 | Печенье весовое 1/60 | -/- | 60 | 4,2 | 3,96 | 39,6 | 210,84 | 0,078 | | | | 15,6 | 50,4 | 18 | 0,84 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 4,85 | 4,26 | 70,55 | 339,94 | 0,153 | 36,8 | | 0,22 | 54,6 | 81,4 | 37 | 4,89 |
| Всего: | | | | 60,324 | 68,772 | 265,593 | 1 922,62 | 3,153 | 170,69 | 1,092 | 10,967 | 470,853 | 780,912 | 245,309 | 16,586 |