

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 14

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

"УТВЕРЖДАЮ"



Меню основного организованного питания учащихся средних образовательно учреждений г. Калининграда и Калининградской области возрастной категории от 12 лет 2024-2025 г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Table with 10 columns: Наименование блюда, № рецепту, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, г, Жиры, г, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (В1, С, А, Е), Минеральные вещества (мг) (Ca, P, Mg, Fe)

01 день (понедельник) I неделя

Завтрак

Table with 10 columns: Наименование блюда, № рецепту, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, г, Жиры, г, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (В1, С, А, Е), Минеральные вещества (мг) (Ca, P, Mg, Fe)

Обед

Table with 10 columns: Наименование блюда, № рецепту, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, г, Жиры, г, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (В1, С, А, Е), Минеральные вещества (мг) (Ca, P, Mg, Fe)

Полдник

Table with 10 columns: Наименование блюда, № рецепту, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, г, Жиры, г, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (В1, С, А, Е), Минеральные вещества (мг) (Ca, P, Mg, Fe)

02 день (вторник) I неделя

Завтрак

Table with 10 columns: Наименование блюда, № рецепту, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, г, Жиры, г, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (В1, С, А, Е), Минеральные вещества (мг) (Ca, P, Mg, Fe)



|   |   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |               |              |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 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        | 37,295         | 21,245        | 0,794        |
|   | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 671  | 120        | 18,544        | 24,862        | 20,457         | 379,761        | 0,604        | 1,215         | 0,008        | 3,708        | 118,129        | 25,958        | 1,830        |
| 3 | Макаронные отварные с маслом 1/180                | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715        | 0,135        | 0,025         | 0,025        | 1,722        | 71,987         | 13,064        | 1,329        |
| 4 | Чай заварной с сахаром 1/180                      | 1675 | 180        | 0,108         | 0,028         | 13,537         | 54,829         | 0,000        | 0,054         | 0,000        |              | 4,455          | 4,198         | 0,485        |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20                               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
|   | <b>Итого:</b>                                     |      | <b>600</b> | <b>29,604</b> | <b>34,615</b> | <b>106,697</b> | <b>856,733</b> | <b>0,853</b> | <b>25,119</b> | <b>0,473</b> | <b>7,386</b> | <b>231,892</b> | <b>72,665</b> | <b>5,158</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         | 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         | 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         | 340,629        | 140,600        | 2,597        |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180                                      | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848         | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 3,605          | 3,330          | 0,133        |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
|   | <b>Итого:</b>   |      | <b>820</b> | <b>30,082</b> | <b>38,101</b> | <b>106,848</b> | <b>890,631</b> | <b>0,528</b> | <b>45,158</b> | <b>0,926</b> | <b>11,911</b> | <b>476,058</b> | <b>207,653</b> | <b>6,367</b> |

**Полдник**

|   |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |               |
|---|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
|   | Сок фруктовый разливной в ассортименте |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |               |
| 1 | 1/180                                  | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 11,000         | 1,250         |
|   | <b>Итого:</b>                          |     | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
|   | <b>Всего:</b>                          |     |            | <b>66,946</b> | <b>79,766</b> | <b>298,553</b> | <b>2 179,889</b> | <b>1,566</b> | <b>106,897</b> | <b>1,689</b> | <b>22,216</b> | <b>744,350</b> | <b>309,818</b> | <b>16,195</b> |

**05 день (пятница) 1 неделя**

**Завтрак**

|   |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |               |              |
|---|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
|   | Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50 | 1755 | 200        | 24,442        | 17,658        | 54,786         | 475,834        | 3,213        | 1,901         | 0,082        | 2,756        | 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        |              | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50                                      | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000         | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                        | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 11,000        | 1,250        |
|   | <b>Итого:</b>  |      | <b>550</b> | <b>28,332</b> | <b>18,278</b> | <b>106,164</b> | <b>702,488</b> | <b>3,453</b> | <b>36,941</b> | <b>0,082</b> | <b>3,051</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         | 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         | 40,885         | 2,309        |
| 3 | Тефтели мясная в соусе 1/100             | 1323 | 100        | 14,037        | 17,158        | 13,681         | 265,298        | 0,448        | 1,461         | 0,032        | 2,237        | 19,933         | 125,387        | 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       |
| 5 | Компот из яблок 1/180                    | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264         | 61,344         | 0,005        | 1,800         |              | 0,036        | 10,980         | 1,985          | 0,439        |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
|   | <b>Итого:</b>                            |      | <b>850</b> | <b>30,923</b> | <b>35,219</b> | <b>105,315</b> | <b>861,926</b> | <b>1,059</b> | <b>85,233</b> | <b>0,605</b> | <b>7,456</b> | <b>165,913</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        | 0,180         |
| 2 | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,700         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 11,000         | 1,250         |
|   | <b>Итого:</b>                          |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,550</b> | <b>85,170</b>  | <b>494,766</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>2,330</b>  |
|   | <b>Всего:</b>                          |     |            | <b>71,789</b> | <b>65,048</b> | <b>296,649</b> | <b>2 059,180</b> | <b>4,715</b> | <b>158,254</b> | <b>0,995</b> | <b>13,406</b> | <b>945,098</b> | <b>269,480</b> | <b>14,568</b> |

## 06 день (понедельник) 2 неделя

## Завтрак

|  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Буферброд с маслом и твердым сыром     | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 1 1/20/10/20                           |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 2 Каша овсяная молочная с маслом 1/220 | 1694 | 220        | 7,161         | 9,103         | 31,767        | 237,634        | 0,149        | 1,216         | 0,045        | 1,122        | 139,365        | 195,198        | 56,863        | 1,344        |
| 3 Кофейный напиток с молоком 1/200     | 1713 | 200        | 1,814         | 1,512         | 19,529        | 98,976         | 0,000        | 0,785         | 0,014        | 0,007        | 79,936         | 54,897         | 10,040        | 0,114        |
| 4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100     | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                          |      | <b>570</b> | <b>16,285</b> | <b>23,204</b> | <b>70,786</b> | <b>557,121</b> | <b>0,274</b> | <b>37,140</b> | <b>0,142</b> | <b>1,547</b> | <b>446,725</b> | <b>390,121</b> | <b>97,143</b> | <b>3,448</b> |

## 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        | 0,446         |               | 23,598        | 96,174         | 0,027        |               |              |               | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>820</b> | <b>29,883</b> | <b>42,433</b> | <b>92,087</b> | <b>869,772</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

|  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте   |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1 1/180                                  | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 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         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                            |     |            | <b>53,429</b> | <b>72,687</b> | <b>247,880</b> | <b>1 859,417</b> | <b>1,441</b> | <b>154,195</b> | <b>3,174</b> | <b>15,301</b> | <b>686,135</b> | <b>811,963</b> | <b>279,761</b> | <b>14,796</b> |

## 07 день (вторник) 2 неделя

## Завтрак

|   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 130        | 16,012        | 18,159        | 18,182         | 300,204        | 0,123        | 11,875        | 0,092        | 4,361        | 27,758        | 111,771        | 61,725         | 1,671        |
| 2 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        |
| 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>23,113</b> | <b>23,792</b> | <b>103,402</b> | <b>720,184</b> | <b>0,523</b> | <b>13,935</b> | <b>0,118</b> | <b>5,014</b> | <b>91,872</b> | <b>327,764</b> | <b>160,491</b> | <b>5,072</b> |

## Обед

|   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Салат овощной с яблоками 1/100                        | 1422 | 100        | 1,480         | 6,084         | 7,530          | 90,796         | 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 Макаруник с курицей и сыром 1/250                     | 0040 | 250        | 27,185        | 25,316        | 51,951         | 544,391        | 0,182        | 2,343         | 0,037        | 6,464         | 207,998        | 281,687        | 77,475         | 2,284        |
| 4 Напиток из шиповника 1/180                            | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>820</b> | <b>37,053</b> | <b>40,668</b> | <b>113,717</b> | <b>969,091</b> | <b>0,435</b> | <b>41,222</b> | <b>0,659</b> | <b>12,612</b> | <b>307,287</b> | <b>445,322</b> | <b>148,888</b> | <b>6,447</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         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 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>11,550</b> | <b>85,170</b> | <b>494,766</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>72,700</b> | <b>76,010</b> | <b>302,288</b> | <b>2 184,041</b> | <b>1,160</b> | <b>91,237</b> | <b>1,085</b> | <b>20,526</b> | <b>665,559</b> | <b>967,886</b> | <b>358,679</b> | <b>13,849</b> |
|---------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

**08 день (среда) 2 недели**

**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        | 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        |
| 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         |
| 4 Хлеб пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200         |
| 5 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        |
| <b>Итого:</b>                       |      | <b>600</b> | <b>25,050</b> | <b>35,779</b> | <b>46,293</b> | <b>607,382</b> | <b>0,258</b> | <b>41,053</b> | <b>2,257</b> | <b>9,745</b> | <b>433,265</b> | <b>481,484</b> | <b>94,336</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         |
| 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         |
| 3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/250                           | 1702 | 250        | 21,874        | 21,767        | 36,637         | 429,944        | 0,313        | 44,563        | 0,400        | 4,860         | 51,135         | 261,226        | 117,330        |
| 4 Кисель фруктово-ягодный 1/180                                 | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |               |              |               | 7,582          | 0,005          | 1,620          |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>820</b> | <b>32,179</b> | <b>38,201</b> | <b>104,414</b> | <b>890,184</b> | <b>0,522</b> | <b>82,846</b> | <b>0,625</b> | <b>10,604</b> | <b>210,755</b> | <b>420,323</b> | <b>186,351</b> |

**Полдник**

|  |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте   |      |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |
| 1 1/180                                  | 1116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          |
| 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         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100      | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 0,035        | 35,000         |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 11,000         |
| <b>Итого:</b>                            |      | <b>380</b> | <b>7,260</b>  | <b>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  |
| <b>Всего:</b>                            |      |            | <b>64,489</b> | <b>81,030</b> | <b>235,715</b> | <b>1 930,090</b> | <b>0,966</b> | <b>160,518</b> | <b>3,173</b> | <b>23,268</b> | <b>699,820</b> | <b>938,207</b> | <b>310,187</b> |

**09 день (четверг) 2 недели**

**Завтрак**

|   |      |            |               |               |                |                |              |              |              |              |               |                |               |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 1 Салат Осенний 1/100                     | 665  | 100        | 1,181         | 6,056         | 7,821          | 90,519         | 0,055        | 6,672        | 1,200        | 2,925        | 28,492        | 42,249         | 26,946        |
| 2 Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 | 1815 | 100        | 14,190        | 19,682        | 16,216         | 298,761        | 0,405        | 1,020        | 0,032        | 3,711        | 16,927        | 98,068         | 15,580        |
| 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        |
| 4 Чай заварной с сахаром 1/180            | 1675 | 180        | 0,108         | 0,028         | 13,537         | 54,829         | 0,000        | 0,054        | 0,000        |              | 11,275        | 4,455          | 4,198         |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |              |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,200         |
| <b>Итого:</b>                             |      | <b>580</b> | <b>24,961</b> | <b>31,402</b> | <b>103,140</b> | <b>795,024</b> | <b>0,677</b> | <b>7,746</b> | <b>1,257</b> | <b>8,396</b> | <b>79,869</b> | <b>216,785</b> | <b>67,988</b> |

**Обед**

|  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 1 Салат Овощной с картофелем 1/100       | 353  | 100        | 1,617         | 6,187         | 9,545          | 100,328        | 0,078        | 12,341        | 0,412        | 2,810         | 21,765         | 51,328         | 22,169         |
| 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         |
| 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        |
| 4 Компот из ягод з/м 1/180               | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848         | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 11,700         | 3,605          | 3,330          |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         |
| <b>Итого:</b>                            |      | <b>820</b> | <b>34,749</b> | <b>36,669</b> | <b>113,504</b> | <b>923,034</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> |

**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        |
| 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        |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        |
| <b>Итого:</b>                            |     | <b>380</b> | <b>12,534</b> | <b>11,550</b> | <b>85,170</b> | <b>494,766</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> |

|        |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Итого: | 72,244 | 79,622 | 301,814 | 2 212,824 | 1,545 | 70,972 | 2,385 | 26,031 | 466,956 | 919,113 | 390,844 | 15,987 |
|--------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|

0 день (пятница) 2 неделя

**Завтрак**

|               |                                      |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200        | 22,175        | 21,150        | 69,380        | 556,570        | 0,137        | 0,450         | 0,197        | 1,330        | 173,118        | 282,400        | 32,082        | 1,570        |
| 2             | Чай заварной с 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             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/150    | 518  | 150        | 0,975         | 0,150         | 13,425        | 58,950         | 0,053        | 52,500        |              | 0,300        | 37,500         | 25,500         | 16,500        | 1,875        |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>550</b> | <b>23,390</b> | <b>21,320</b> | <b>99,233</b> | <b>682,374</b> | <b>0,189</b> | <b>52,990</b> | <b>0,197</b> | <b>1,630</b> | <b>221,670</b> | <b>311,202</b> | <b>52,258</b> | <b>3,821</b> |

**Обед**

|               |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100        | 1,571         | 4,088         | 6,633          | 69,608         | 0,033        | 34,600        | 0,340        | 1,903        | 45,050         | 33,470         | 18,755         | 0,604        |
| 2             | Суп рыбный 1/250                         | 339  | 250        | 8,754         | 5,824         | 28,455         | 201,248        | 0,701        | 21,658        | 0,203        | 2,555        | 48,003         | 155,466        | 44,518         | 1,611        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/100                    | 1716 | 100        | 17,598        | 13,447        | 2,911          | 203,054        | 0,059        | 1,751         |              | 1,312        | 12,150         | 125,972        | 62,730         | 1,116        |
| 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 1/200                    | 1690 | 200        | 0,080         |               | 16,960         | 68,160         | 0,006        | 2,000         |              | 0,040        | 12,200         | 2,206          | 3,700          | 0,487        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                | -/-  | 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>870</b> | <b>34,048</b> | <b>29,042</b> | <b>105,040</b> | <b>817,731</b> | <b>1,136</b> | <b>95,829</b> | <b>0,569</b> | <b>6,549</b> | <b>153,385</b> | <b>463,732</b> | <b>191,115</b> | <b>7,141</b> |

**Полдник**

|  |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|--|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1                                      | 1/180                                  | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 2                                      | Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        | 2,760         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3                                      | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                          |  |     |            | <b>64,698</b> | <b>57,413</b> | <b>289,280</b> | <b>1 932,629</b> | <b>1,511</b> | <b>185,439</b> | <b>1,056</b> | <b>11,097</b> | <b>430,855</b> | <b>811,334</b> | <b>272,873</b> | <b>15,631</b> |

11 день (понедельник) 3 неделя

**Завтрак**

|                                     |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|-------------------------------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Бутиерброд с маслом и твердым сыром |   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                   | 1/20/10/20                                    | 117  | 50         | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2                                   | Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200 | 1676 | 200        | 6,810         | 7,675         | 32,779        | 227,431        | 0,127        | 1,105         | 0,041        | 0,840        | 119,195        | 148,953        | 37,894        | 0,952        |
| 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         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                       |   |      | <b>550</b> | <b>15,934</b> | <b>21,777</b> | <b>71,798</b> | <b>546,917</b> | <b>0,251</b> | <b>37,030</b> | <b>0,137</b> | <b>1,265</b> | <b>426,556</b> | <b>343,875</b> | <b>78,174</b> | <b>3,056</b> |

**Обед**

|  |                                    |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|--|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 |                                    |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1  | 1/100                              | 664  | 100        | 1,577         | 6,101         | 7,080          | 89,537           | 0,023        | 11,780        |              | 2,763         | 35,190         | 34,945         | 17,650         | 6,673         |
| 2  | Суп гороховый на бульоне 1/250     | 1764 | 250        | 9,197         | 8,289         | 19,656         | 190,015          | 0,236        | 11,553        | 0,207        | 2,540         | 53,968         | 108,442        | 40,885         | 2,309         |
| 3  | Фрикаделька куриная в соусе 1/100  | 1736 | 100        | 16,185        | 14,810        | 15,701         | 260,831          | 0,120        | 2,149         | 0,032        | 2,665         | 14,543         | 106,989        | 59,524         | 1,599         |
| 4  | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715          | 0,135        |               | 0,025        | 1,722         | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329         |
| 5  | Компот из изюма 1/180              | 1201 | 180        | 0,446         |               | 23,598         | 96,174           | 0,027        |               |              |               | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448         |
| 6  | Хлеб пшеничный 1/20                | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7  | Хлеб ржано-пшеничный 1/20          | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>                              |                                    |      | <b>850</b> | <b>38,086</b> | <b>35,036</b> | <b>142,000</b> | <b>1 035,672</b> | <b>0,663</b> | <b>25,481</b> | <b>0,265</b> | <b>10,188</b> | <b>152,375</b> | <b>378,610</b> | <b>158,104</b> | <b>13,976</b> |

**Полдник**

|                                 |  |     |     |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------------------------|--|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Йогурт фруктовый питьевой 1/180 |  |     |     |       |       |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1                               | 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 | 0,100 | 8,950  | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |

|               |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Всего:</b> | 72,700 | 76,010 | 302,288 | 2 184,041 | 1,160 | 91,237 | 1,085 | 20,526 | 665,559 | 967,886 | 358,679 | 13,849 |
|---------------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|

**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 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 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         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                      |      | <b>600</b> | <b>25,050</b> | <b>35,779</b> | <b>46,293</b> | <b>607,382</b> | <b>0,258</b> | <b>41,053</b> | <b>2,257</b> | <b>9,745</b> | <b>433,265</b> | <b>481,484</b> | <b>94,336</b> | <b>5,620</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 Жаркое по-домашнему с курицей 1/250                           | 1702 | 250        | 21,874        | 21,767        | 36,637         | 429,944        | 0,313        | 44,563        | 0,400        | 4,860         | 51,135         | 261,226        | 117,330        | 3,177        |
| 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                                     | -/-  | 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>32,179</b> | <b>38,201</b> | <b>104,414</b> | <b>890,184</b> | <b>0,522</b> | <b>82,846</b> | <b>0,625</b> | <b>10,604</b> | <b>210,755</b> | <b>420,323</b> | <b>186,351</b> | <b>7,293</b> |

**Полдник**

|  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 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         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                                |     |            | <b>64,489</b> | <b>81,030</b> | <b>235,715</b> | <b>1 930,090</b> | <b>0,966</b> | <b>160,518</b> | <b>3,173</b> | <b>23,268</b> | <b>699,820</b> | <b>938,207</b> | <b>310,187</b> | <b>17,583</b> |

**09 день (четверг) 2 неделя**

**Завтрак**

|   |      |            |               |               |                |                |              |              |              |              |               |                |               |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Салат Осенний 1/100                     | 665  | 100        | 1,181         | 6,056         | 7,821          | 90,519         | 0,055        | 6,672        | 1,200        | 2,925        | 28,492        | 42,249         | 26,946        | 0,889        |
| 2 Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 | 1815 | 100        | 14,190        | 19,682        | 16,216         | 298,761        | 0,405        | 1,020        | 0,032        | 3,711        | 16,927        | 98,068         | 15,580        | 0,997        |
| 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 сахаром 1/180            | 1675 | 180        | 0,108         | 0,028         | 13,537         | 54,829         | 0,000        | 0,054        | 0,000        |              | 11,275        | 4,455          | 4,198         | 0,485        |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |              |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,200         | 0,720        |
| <b>Итого:</b>                             |      | <b>580</b> | <b>24,961</b> | <b>31,402</b> | <b>103,140</b> | <b>795,024</b> | <b>0,677</b> | <b>7,746</b> | <b>1,257</b> | <b>8,396</b> | <b>79,869</b> | <b>216,785</b> | <b>67,988</b> | <b>4,420</b> |

**Обед**

|  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Салат Овощной с картофелем 1/100       | 353  | 100        | 1,617         | 6,187         | 9,545          | 100,328        | 0,078        | 12,341        | 0,412        | 2,810         | 21,765         | 51,328         | 22,169         | 0,796        |
| 2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250 | 1275 | 250        | 5,539         | 8,110         | 21,747         | 182,139        | 0,118        | 8,943         | 0,007        | 2,513         | 36,780         | 90,905         | 34,673         | 1,212        |
| 3 Каша гречневая с курицей 1/250         | 1115 | 250        | 25,049        | 21,972        | 46,094         | 482,318        | 0,336        | 4,063         | 0,400        | 8,806         | 43,818         | 322,864        | 193,785        | 5,476        |
| 4 Компот из ягод з/м 1/180               | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848         | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 11,700         | 3,605          | 3,330          | 0,133        |
| 5 Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>                            |      | <b>820</b> | <b>34,749</b> | <b>36,669</b> | <b>113,504</b> | <b>923,034</b> | <b>0,666</b> | <b>27,146</b> | <b>0,819</b> | <b>14,735</b> | <b>120,687</b> | <b>507,528</b> | <b>273,556</b> | <b>9,237</b> |

**Полдник**

|  |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|--|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121 | 180        | 5,274         | 4,500         | 20,322        | 142,884        | 0,054        | 1,080         | 0,018        |              | 223,200        | 171,000        | 27,000        | 0,180        |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) | -/- | 100        | 6,610         | 6,950         | 55,898        | 312,582        | 0,114        |               | 0,290        | 2,700        | 18,200         | 6,800          | 11,300        | 0,900        |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100       | -/- | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 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>11,550</b> | <b>85,170</b> | <b>494,766</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>Итого:</b> | 380 | 12,534 | 1,135,50 | 85,170  | 494,766   | 0,203 | 36,080 | 0,308 | 2,960  | 266,400 | 194,800 | 49,300  | 2,330  |
| <b>Всего:</b> |     | 66,554 | 68,363   | 298,968 | 2 077,356 | 1,117 | 98,591 | 0,710 | 14,353 | 845,330 | 917,285 | 285,578 | 19,362 |

**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        | 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        | 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          | 0,569        |
| 4 Хлеб пшеничный 1/50                      | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063         | 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>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         | 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         | 27,485         | 1,491        |
| 3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/100                                | 1255 | 100        | 17,638        | 13,436        | 2,860          | 202,916        | 0,058        | 1,999         | 0,100        | 1,306         | 14,832         | 63,404         | 1,106        |
| 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         | 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          | 3,308          | 0,338        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 8,200          | 0,720        |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>  |      | <b>850</b> | <b>35,300</b> | <b>34,750</b> | <b>102,599</b> | <b>864,343</b> | <b>0,543</b> | <b>53,371</b> | <b>0,540</b> | <b>11,307</b> | <b>160,427</b> | <b>258,669</b> | <b>9,348</b> |

**Полдник**

|  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |
|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180           | 0,000         | 0,000          | 20,160           | 80,642         | 0,036          | 1,620         |               | 0,018          | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)       | -/- | 100           | 6,610         | 6,950          | 55,898           | 312,582        | 0,114          |               | 0,290         | 2,700          | 18,200         | 11,300         | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100             | -/- | 100           | 0,650         | 0,100          | 8,950            | 39,300         | 0,035          | 35,000        |               | 0,200          | 25,000         | 11,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>                                  |     | <b>380</b>    | <b>7,260</b>  | <b>7,050</b>   | <b>85,008</b>    | <b>432,524</b> | <b>0,185</b>   | <b>36,620</b> | <b>0,290</b>  | <b>2,918</b>   | <b>55,800</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                                  |     | <b>63,877</b> | <b>65,130</b> | <b>277,898</b> | <b>1 953,267</b> | <b>1,235</b>   | <b>100,187</b> | <b>3,071</b>  | <b>21,474</b> | <b>305,733</b> | <b>817,752</b> | <b>463,113</b> | <b>19,168</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       | 3,092        |
| 2 Хлеб пшеничный 1/50              | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 20,500        | 1,800        |
| 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         | 10,040        | 0,114        |
| 4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518  | 150        | 0,975         | 0,150         | 13,425        | 58,950         | 0,053        | 52,500        |              | 0,300        | 37,500         | 16,500        | 1,875        |
| <b>Итого:</b>                      |      | <b>630</b> | <b>22,649</b> | <b>22,806</b> | <b>64,692</b> | <b>554,614</b> | <b>0,348</b> | <b>55,167</b> | <b>0,321</b> | <b>5,442</b> | <b>246,058</b> | <b>70,940</b> | <b>6,881</b> |

**Обед**

|   |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |              |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Салат овощной с яблоками 1/100                        | 1422 | 100        | 1,480         | 6,084         | 7,530          | 90,796         | 0,033        | 26,000        | 0,400        | 2,800         | 39,455         | 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         | 27,945         | 1,359        |
| 3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100         | 1767 | 100        | 13,141        | 11,126        | 25,024         | 252,800        | 0,101        | 1,080         | 0,027        | 3,807         | 35,544         | 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        | 1,537        |
| 5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180          | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642         | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 7,200          | 2,520        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 8,200          | 0,720        |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>   |      | <b>850</b> | <b>26,878</b> | <b>32,345</b> | <b>119,693</b> | <b>877,387</b> | <b>0,583</b> | <b>74,006</b> | <b>0,680</b> | <b>10,196</b> | <b>194,078</b> | <b>468,512</b> | <b>9,287</b> |



|  |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                  |               |
|--|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------------|---------------|
| <b>Итого:</b>                            | <b>850</b> | <b>28,079</b> | <b>39,532</b> | <b>107,052</b> | <b>896,306</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>1,438,873</b> | <b>6,841</b>  |
| <b>Полдник</b>                           |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                  |               |
| 1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180        | 121        | 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) | -/-        | 6,610         | 6,950         | 55,898         | 312,582          | 0,114        |                | 0,290        |               | 18,200         | 6,800          | 11,300           | 0,900         |
| 3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/-        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>11,550</b> | <b>85,170</b>  | <b>494,766</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>64,003</b> | <b>72,402</b> | <b>291,454</b> | <b>2 073,448</b> | <b>1,344</b> | <b>144,503</b> | <b>2,699</b> | <b>14,166</b> | <b>623,092</b> | <b>896,980</b> | <b>250,431</b>   | <b>12,992</b> |

**16 день (понедельник) 4 неделя**

**Завтрак**

|   |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Бутерброд с маслом и твердым сыром</b> |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1 1/20/10/20                              | 117        | 6,660         | 12,490        | 10,540        | 181,210        | 0,089        | 0,140         | 0,082        | 0,218        | 202,425        | 123,026        | 19,240        | 0,740        |
| 2 Каша овсяная молочная с маслом 1/220    | 1694       | 7,161         | 9,103         | 31,767        | 237,634        | 0,149        | 1,216         | 0,045        | 1,122        | 139,365        | 195,198        | 56,863        | 1,344        |
| 3 Кофейный напиток с молоком 1/200        | 1713       | 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       | -/-        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>                             | <b>570</b> | <b>16,285</b> | <b>23,204</b> | <b>70,786</b> | <b>557,121</b> | <b>0,274</b> | <b>37,140</b> | <b>0,142</b> | <b>1,547</b> | <b>446,725</b> | <b>390,121</b> | <b>97,143</b> | <b>3,448</b> |

**Обед**

|   |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 Салат овощной с яблоками 1/100                                | 1422       | 1,480         | 6,084         | 7,530          | 90,796         | 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       | 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       | 17,598        | 13,447        | 2,911          | 203,054        | 0,059        | 1,751         |              | 1,312        | 12,150         | 125,972        | 62,730         | 1,116        |
| 4 Макароны отварные с маслом 1/180                              | 1669       | 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       | 0,446         |               | 23,598         | 96,174         | 0,027        |               |              |              | 18,900         | 17,420         | 7,380          | 0,448        |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20   | -/-        | 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                                     | -/-        | 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>35,327</b> | <b>34,056</b> | <b>120,354</b> | <b>929,234</b> | <b>0,443</b> | <b>56,819</b> | <b>0,640</b> | <b>8,827</b> | <b>158,047</b> | <b>340,272</b> | <b>147,969</b> | <b>6,507</b> |

**Полдник**

|   |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b> |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1 1/180                                       | 116        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)      | -/-        | 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           | -/-        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                                 |            | <b>58,873</b> | <b>64,311</b> | <b>276,148</b> | <b>1 918,879</b> | <b>0,902</b> | <b>130,579</b> | <b>1,072</b> | <b>13,292</b> | <b>660,572</b> | <b>766,793</b> | <b>274,613</b> | <b>14,625</b> |

**17 день (вторник) 4 неделя**

**Завтрак**

|   |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Котлета мясная запеченная в соусе 1/100,</b> |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| 1 подгарнировка из свежей капусты 1/30          | 1772       | 14,450        | 21,403        | 18,502        | 324,436        | 0,464        | 12,098        | 0,122        | 4,262        | 28,094        | 98,171         | 25,994         | 1,596        |
| 2 Каша гречневая с маслом 1/180                 | 1680       | 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        | 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                           | -/-        | 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>25,268</b> | <b>27,981</b> | <b>97,421</b> | <b>742,590</b> | <b>0,920</b> | <b>14,158</b> | <b>0,148</b> | <b>8,601</b> | <b>69,078</b> | <b>295,256</b> | <b>175,340</b> | <b>7,892</b> |

**Обед**

|  |      |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|--|------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 Салат Осенний 1/100                            | 665  | 1,181  | 6,056  | 7,821  | 90,519  | 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 | 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 | 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  | 0,216  | 0,018  | 14,785 | 60,169  | 0,000 | 0,036  | 0,000 | 9,947 | 2,972  | 2,972   | 3,308  | 0,338 |

|               |                           |     |            |               |               |               |                |              |               |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,082        |               | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400        | 48,200         | 0,040        |               | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>820</b> | <b>30,052</b> | <b>41,035</b> | <b>90,513</b> | <b>851,575</b> | <b>0,956</b> | <b>72,563</b> | <b>2,008</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         | 18,200         | 6,800          | 11,300         | 0,900         |
| 3             | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100      | -/- | 100           | 0,650         | 0,100          | 8,950            | 39,300         | 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>11,550</b>  | <b>85,170</b>    | <b>494,766</b> | <b>0,203</b>   | <b>36,080</b> | <b>0,308</b>  | <b>266,400</b> | <b>194,800</b> | <b>49,300</b>  | <b>2,330</b>  |
| <b>Всего:</b> |  |     | <b>67,854</b> | <b>80,566</b> | <b>273,105</b> | <b>2 088,931</b> | <b>2,080</b>   | <b>122,801</b> | <b>2,463</b>  | <b>22,425</b> | <b>492,812</b> | <b>843,774</b> | <b>360,606</b> | <b>16,984</b> |

**18 день (среда) 4 неделя**

**Завтрак**

|               |                                   |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/200/30        | 17   | 230        | 16,860        | 20,644        | 5,738         | 276,188        | 0,090        | 1,882         | 0,307        | 5,040        | 128,560        | 274,801        | 23,900        | 3,092        |
| 2             | 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        |
| 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) 1/150 | 518  | 150        | 0,975         | 0,150         | 13,425        | 58,950         | 0,053        | 52,500        | 0,300        | 37,500       | 25,500         | 16,500         | 1,875         |              |
| <b>Итого:</b> |                                   |      | <b>630</b> | <b>22,649</b> | <b>22,806</b> | <b>64,692</b> | <b>554,614</b> | <b>0,348</b> | <b>55,167</b> | <b>0,321</b> | <b>5,442</b> | <b>246,058</b> | <b>355,263</b> | <b>70,940</b> | <b>6,881</b> |

**Обед**

|  |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|--|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100             |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 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        |
| Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 |  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 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  | Тефтеля куриная в соусе 1/100                                    | 1770 | 100        | 15,637        | 14,731        | 12,824         | 246,423        | 0,087        | 2,487         | 0,032        | 2,788        | 18,973         | 138,274        | 62,398         | 1,236        |
| 4  | Картофельное пюре с маслом 1/180                                 | 1720 | 180        | 4,084         | 5,885         | 27,528         | 179,413        | 0,193        | 32,463        | 0,031        | 0,224        | 56,592         | 120,665        | 41,130         | 1,537        |
| 5  | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451        |              |               |              | 7,582        | 0,005          | 1,620          | 0,033          |              |
| 6  | Хлеб пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7  | Хлеб ржано-пшеничный 1/20  | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b>  |  |      | <b>850</b> | <b>28,978</b> | <b>35,769</b> | <b>110,926</b> | <b>881,539</b> | <b>0,493</b> | <b>86,286</b> | <b>0,478</b> | <b>8,760</b> | <b>192,389</b> | <b>386,947</b> | <b>169,423</b> | <b>6,423</b> |

**Полдник**

|  |  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |              |
|--|--|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте |  |     |               |               |                |                  |                |                |               |               |                |                |                |               |              |
| 1                                      | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 | 180           | 0,000         | 0,000          | 20,160           | 80,642         | 0,036          | 1,620         |               | 0,018          | 12,600         | 12,600         | 7,200         | 2,520        |
| 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         | 0,100          | 8,950            | 39,300         | 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>7,050</b>   | <b>85,008</b>    | <b>432,524</b> | <b>0,185</b>   | <b>36,620</b> | <b>0,290</b>  | <b>2,918</b>   | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b> | <b>4,670</b> |
| <b>Всего:</b>                          |  |     | <b>58,888</b> | <b>65,625</b> | <b>260,626</b> | <b>1 868,677</b> | <b>1,026</b>   | <b>178,073</b> | <b>1,089</b>  | <b>17,120</b> | <b>494,247</b> | <b>778,610</b> | <b>269,863</b> | <b>17,975</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 курицей 1/200  | 1115 | 200        | 20,749        | 18,019        | 36,990        | 393,129        | 0,272        | 3,401        | 0,320        | 7,052         | 35,588        | 263,659        | 157,576        | 4,428        |
| 3             | Чай заварной с сахаром 1/200    | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060        | 0,000        | 12,528        | 4,950         | 4,664          | 0,539          |              |
| 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>25,117</b> | <b>24,640</b> | <b>85,156</b> | <b>662,848</b> | <b>0,535</b> | <b>8,261</b> | <b>2,240</b> | <b>10,171</b> | <b>77,794</b> | <b>322,224</b> | <b>219,440</b> | <b>7,470</b> |

**Обед**

|   |   |      |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|---|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100            |   |      |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
| 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 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 |   |      |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
| 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 мясная запеченная в соусе 1/100 | 1696 | 100        | 13,560        | 19,577        | 16,409         | 297,664          | 0,454        | 1,073         | 0,032        | 3,428         | 14,250         | 88,031         | 20,378         | 1,411         |
| 4             | Макаронны отварные с маслом 1/180       | 1669 | 180        | 8,281         | 5,437         | 55,165         | 302,715          | 0,135        |               | 0,025        | 1,722         | 23,150         | 71,987         | 13,064         | 1,329         |
| 5             | Компот из ягод з/м 1/180                | 1658 | 180        | 0,144         |               | 15,318         | 61,848           | 0,011        | 1,800         |              | 0,108         | 11,700         | 3,605          | 3,330          | 0,133         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20               | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |   |      | <b>850</b> | <b>32,134</b> | <b>40,363</b> | <b>133,423</b> | <b>1 025,499</b> | <b>0,843</b> | <b>27,495</b> | <b>0,280</b> | <b>11,370</b> | <b>134,178</b> | <b>323,207</b> | <b>101,968</b> | <b>12,524</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         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>11,550</b> | <b>85,170</b>  | <b>494,766</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>69,785</b> | <b>76,553</b> | <b>303,749</b> | <b>2 183,113</b> | <b>1,580</b> | <b>71,836</b> | <b>2,828</b> | <b>24,441</b> | <b>478,371</b> | <b>840,230</b> | <b>370,708</b> | <b>22,323</b> |

20 день (пятница) 4 неделя

**Завтрак**

|  |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|--|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50 |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1  |                                  | 092  | 200        | 21,738        | 16,500        | 48,574        | 429,747        | 1,755        | 1,838         | 0,105        | 0,687        | 213,516        | 290,659        | 34,594        | 1,113        |
| 2  | Хлеб пшеничный 1/50              | -/-  | 50         | 3,000         | 0,500         | 26,000        | 120,500        | 0,205        |               |              | 0,095        | 0,063          | 0,065          | 20,500        | 1,800        |
| 3  | Чай заварной с 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  | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b>  |                                  |      | <b>550</b> | <b>25,628</b> | <b>17,120</b> | <b>99,952</b> | <b>656,401</b> | <b>1,995</b> | <b>36,878</b> | <b>0,105</b> | <b>0,982</b> | <b>249,630</b> | <b>311,025</b> | <b>69,770</b> | <b>4,538</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         |               | 15,264        | 61,344         | 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                                   | -/-  | 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>40,752</b> | <b>90,273</b> | <b>847,854</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**

|  |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
|--|--|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 |  |     |            |               |               |                |                  |              |                |              |               |                |                |                |               |
| 1  |  | 116 | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 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         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 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>7,050</b>  | <b>85,008</b>  | <b>432,524</b>   | <b>0,185</b> | <b>36,620</b>  | <b>0,290</b> | <b>2,918</b>  | <b>55,800</b>  | <b>36,400</b>  | <b>29,500</b>  | <b>4,670</b>  |
| <b>Всего:</b>                                |  |     |            | <b>62,887</b> | <b>64,922</b> | <b>275,233</b> | <b>1 936,779</b> | <b>3,195</b> | <b>172,043</b> | <b>1,358</b> | <b>13,520</b> | <b>467,117</b> | <b>723,265</b> | <b>234,555</b> | <b>15,971</b> |