

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ лицей №1

Н.Р. Яцыно

2024 г.

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

И.В. Фирного

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

"

Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений Балтийского ГО  
возрастная категория от 12 лет  
2025 г.

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

| Наименование блюд | №<br>рецепту<br>ры | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |              | Энерг.<br>ценност<br>ь, ккал | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-------------------|--------------------|----------|----------------------|---------|--------------|------------------------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|                   |                    |          | Белки, г             | Жиры, г | г углеводов, |                              | B1            | C | A | E | Ca                        | P | Mg | Fe |
|                   |                    |          |                      |         |              |                              |               |   |   |   |                           |   |    |    |

|                                |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 01 день понедельник (1 неделя) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Завтрак

|        |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200 | 4,740  | 6,775  | 32,479 | 209,851 | 0,103 | 1,105  | 0,041 | 0,300 | 123,095 | 177,453 | 47,794  | 0,772 |
| 2      | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20 | 1273 | 55  | 7,210  | 8,965  | 15,670 | 172,205 | 0,130 | 0,140  | 0,062 | 0,187 | 201,238 | 121,539 | 23,320  | 1,090 |
| 3      | 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 |
| 4      | 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 |
| 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 |
| Итого: |                                      |      | 575 | 15,614 | 17,552 | 87,028 | 568,532 | 0,350 | 37,030 | 0,117 | 0,732 | 429,293 | 370,914 | 100,354 | 3,946 |

Обед

|        |                                         |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |       |
|--------|-----------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из моркови с кукурузой 1/100      | 1824 | 100 | 1,336  | 4,068  | 7,528   | 72,068    | 0,047 | 4,560  | 1,440 | 2,048  | 30,460  | 48,295  | 30,145  | 0,524 |
| 2      | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250  | 1275 | 250 | 5,539  | 8,110  | 21,747  | 182,139   | 0,118 | 8,943  | 0,007 | 2,513  | 36,780  | 90,905  | 34,673  | 1,212 |
| 3      | 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 |
| 4      | Макароны отварные с маслом 1/180        | 1669 | 180 | 8,281  | 5,437  | 55,165  | 302,715   | 0,135 |        | 0,025 | 1,722  | 23,150  | 71,987  | 13,064  | 1,329 |
| 5      | Кисель фруктово-ягодный 1/180           | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548  | 114,451   |       |        |       |        | 7,582   | 0,005   | 1,620   | 0,033 |
| 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 |
| 7      | 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 |
| Итого: |                                         |      | 850 | 31,812 | 37,697 | 150,004 | 1 066,535 | 0,827 | 14,523 | 1,505 | 10,493 | 121,523 | 348,086 | 114,682 | 5,716 |
| Всего: |                                         |      |     | 47,426 | 55,249 | 237,032 | 1635,067  | 1,177 | 51,553 | 1,622 | 11,225 | 550,816 | 719     | 215,036 | 9,662 |

02 день вторник (1 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      | Жаркое по-домашнему с мясом 1/230        | 1728 | 230 | 23,266 | 30,021 | 41,875 | 530,753 | 0,872 | 48,509 | 0,448 | 5,287 | 55,569 | 279,234 | 79,985  | 3,440 |
| 3      | 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 |
| 4      | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205 | 0,165  | 0,036  | 15,191 | 61,746  | 0,020 | 2,060  | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050   | 5,264   | 0,569 |
| Итого: |                                          |      | 575 | 27,079 | 36,547 | 84,990 | 777,197 | 1,114 | 55,369 | 2,368 | 8,397 | 99,762 | 338,885 | 138,349 | 6,152 |

Обед

|               |                                                                  |      |            |               |               |                |                |              |               |              |               |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100             | 1819 | 100        | 1,710         | 6,074         | 7,710          | 92,346         | 0,030        | 32,768        | 0,200        | 2,750         | 44,875         | 34,135         | 17,190         | 0,506        |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250        | 5,082         | 8,679         | 13,516         | 152,505        | 0,061        | 18,568        | 0,215        | 2,500         | 57,743         | 55,042         | 27,485         | 1,491        |
| 3             | Мясо 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         | 127,226        | 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         | 190,984        | 127,681        | 4,287        |
| 5             | Напиток из шиповника 1/180                                       | 656  | 180        | 0,216         | 0,018         | 14,785         | 60,169         | 0,000        | 0,036         | 0,000        |               | 9,947          | 2,972          | 3,308          | 0,338        |
| 6             | Хлеб 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        |
| 7             | 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>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>449,184</b> | <b>258,669</b> | <b>9,348</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                                  |      |            | <b>62,379</b> | <b>71,297</b> | <b>187,589</b> | <b>1641,54</b> | <b>1,657</b> | <b>108,74</b> | <b>2,908</b> | <b>19,704</b> | <b>260,189</b> | <b>788,069</b> | <b>397,018</b> | <b>15,5</b>  |

### 03 день среда (3 недели)

#### Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет с сыром 1/220              | 1425 | 220        | 22,351        | 30,831        | 2,467         | 376,755        | 0,092        | 0,601         | 0,357        | 7,124        | 337,352        | 397,651        | 32,340        | 3,130        |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/30              | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| 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 (✓)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>26,616</b> | <b>32,743</b> | <b>46,546</b> | <b>587,332</b> | <b>0,250</b> | <b>36,386</b> | <b>0,371</b> | <b>7,389</b> | <b>442,325</b> | <b>469,587</b> | <b>65,680</b> | <b>5,573</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             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250        | 5,647         | 8,077         | 16,731         | 162,202         | 0,080        | 9,053          | 0,207        | 2,650         | 33,218         | 46,268         | 18,860         | 1,036         |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100  | 1767 | 100        | 13,141        | 11,126        | 25,024         | 252,800         | 0,101        | 1,080          | 0,027        | 3,807         | 35,544         | 174,584        | 35,913         | 1,406         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/180               | 1720 | 180        | 4,084         | 5,885         | 27,528         | 179,413         | 0,193        | 32,463         | 0,031        | 0,224         | 56,592         | 120,665        | 41,130         | 1,537         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180   | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642          | 0,036        | 1,620          |              | 0,018         | 12,600         | 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          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200          | 0,040        |                |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>850</b> | <b>26,753</b> | <b>31,572</b> | <b>117,773</b> | <b>862,254</b>  | <b>0,565</b> | <b>70,216</b>  | <b>0,665</b> | <b>9,996</b>  | <b>184,033</b> | <b>428,968</b> | <b>143,263</b> | <b>8,965</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |            | <b>53,369</b> | <b>64,315</b> | <b>164,319</b> | <b>1449,586</b> | <b>0,815</b> | <b>106,602</b> | <b>1,036</b> | <b>17,385</b> | <b>626,358</b> | <b>898,555</b> | <b>208,943</b> | <b>14,538</b> |

### 04 день четверг (1 недели)

#### Завтрак

|               |                                                                           |      |            |               |               |                |                |              |              |              |              |              |                |               |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, поджаренная из сырых овощей 1/30 | 1825 | 130        | 14,420        | 21,403        | 18,653         | 324,922        | 0,464        | 8,873        | 0,152        | 4,267        | 26,402       | 99,318         | 26,741        | 1,653        |
| 2             | 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        |
| 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 1/40                                                       | -/-  | 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>550</b> | <b>25,221</b> | <b>27,271</b> | <b>109,659</b> | <b>784,958</b> | <b>0,763</b> | <b>8,933</b> | <b>0,177</b> | <b>6,065</b> | <b>62,13</b> | <b>176,307</b> | <b>60,869</b> | <b>4,961</b> |

#### Обед

|   |                        |     |     |       |       |       |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 462 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,120 | 0,311 | 3,660 | 23,086 | 42,956 | 19,488 | 0,869 |
|---|------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

|                            |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 2                          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122  | 8,689  | 10,351  | 140,095  | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495  | 57,768  | 50,042  | 24,635  | 1,149  |
| 3                          | Плов с курицей 1/250                                          | 1443 | 250 | 21,130 | 20,880 | 52,470  | 482,320  | 0,280 | 4,170  | 0,400 | 5,150  | 56,625  | 340,629 | 140,600 | 2,597  |
| 4                          | Компот из ягод 3/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 ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300   | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| 6                          | Хлеб пшеничный 1/30                                           | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300   | 0,123 |        |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| Итого:                     |                                                               |      | 840 | 31,282 | 38,301 | 117,248 | 938,831  | 0,589 | 45,158 | 0,926 | 12,160 | 159,116 | 495,471 | 217,453 | 7,177  |
| Всего:                     |                                                               |      |     | 56,503 | 65,572 | 226,907 | 1723,789 | 1,352 | 54,091 | 1,103 | 18,225 | 221,246 | 671,778 | 278,322 | 12,138 |
| 05 день пятница (1 неделя) |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |
| Застрахов                  |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |        |       |        |         |         |         |        |

|        |                                                          |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--------|----------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1      | 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 | 227,611 | 314,029 | 35,965 | 1,002 |
| 2      | 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 |
| 3      | Хлеб пшеничный 1/50                                      | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000  | 120,500 | 0,205 |        |       | 0,095 | 0,063   | 0,065   | 20,500 | 1,800 |
| 4      | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                         | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950   | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| Итого: |                                                          |      | 555 | 28,257 | 18,294 | 104,927 | 697,380 | 3,473 | 38,961 | 0,082 | 3,061 | 267,202 | 337,143 | 72,729 | 4,622 |

|                                |                                          |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------------------------------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Обед                           |                                          |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
| 1                              | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571  | 4,088  | 6,633   | 69,608   | 0,033 | 34,600  | 0,340 | 1,903  | 45,050  | 33,470  | 18,755  | 0,604  |
| 2                              | Суп гороховый на бульоне 1/250           | 1764 | 250 | 9,197  | 8,289  | 19,656  | 190,015  | 0,236 | 11,553  | 0,207 | 2,540  | 53,968  | 108,442 | 40,885  | 2,309  |
| 3                              | Тефтели мясная в соусе 1/100             | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681  | 265,298  | 0,448 | 1,461   | 0,032 | 2,237  | 19,933  | 125,387 | 24,657  | 1,136  |
| 4                              | Картофельное пюре с маслом 1/180         | 1720 | 180 | 4,084  | 5,885  | 27,528  | 179,413  | 0,193 | 32,463  | 0,031 | 0,224  | 56,592  | 120,665 | 41,130  | 1,537  |
| 5                              | Компот из 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  |
| 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  |
| Итого:                         |                                          |      | 850 | 31,362 | 35,820 | 103,562 | 862,079  | 1,037 | 81,876  | 0,610 | 7,437  | 193,147 | 428,775 | 148,357 | 7,644  |
| Всего:                         |                                          |      |     | 59,619 | 54,114 | 208,489 | 1559,459 | 4,51  | 120,837 | 0,692 | 10,498 | 460,349 | 765,918 | 221,086 | 12,266 |
| 06 день понедельник (2 неделя) |                                          |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
| Застрахов                      |                                          |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |

|        |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 1694 | 200 | 6,510  | 8,275  | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 1,105  | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694  | 1,222 |
| 2      | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20 | 1273 | 55  | 7,210  | 8,965  | 15,670 | 172,205 | 0,130 | 0,140  | 0,062 | 0,187 | 201,238 | 121,539 | 23,320  | 1,090 |
| 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 |
| 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 |
| Итого: |                                      |      | 575 | 17,384 | 19,052 | 83,428 | 574,712 | 0,383 | 37,030 | 0,117 | 1,452 | 432,893 | 370,914 | 104,254 | 4,396 |

|      |                                           |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|------|-------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 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 картофельный с рисом на бульоне 1/250 | 1441 | 250 | 5,307  | 8,089  | 17,856 | 165,455 | 0,108 | 11,553 | 0,207 | 2,480 | 45,293 | 77,318  | 31,885 | 1,231 |
| 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    | Кисель фруктово-ягодный 1/180             | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548 | 114,451 |       |        |       |       | 7,582  | 0,005   | 1,620  | 0,033 |
| 5    | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                 | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,060 |        |       | 0,690 | 9,900  | 58,200  | 17,100 | 1,350 |
| 6    | Хлеб пшеничный 1/30                       | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300 | 1,080 |

|                                   |  |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|-----------------------------------|--|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <i>Итого:</i>                     |  | 840 | 30,828 | 41,263 | 115,104 | 955,089  | 1,048 | 73,155  | 2,727 | 11,103 | 171,479 | 412,516 | 166,858 | 7,276  |
| <i>Всего:</i>                     |  |     | 48,212 | 60,315 | 198,532 | 1529,801 | 1,431 | 110,185 | 2,844 | 12,555 | 604,372 | 783,43  | 271,112 | 11,672 |
| <b>07 день вторник (2 недели)</b> |  |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |

| 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 |
| Итого:  |                                                                           |      | 555 | 23,113 | 23,792 | 103,402 | 720,184 | 0,523 | 13,935 | 0,118 | 5,014 | 91,872 | 327,764 | 160,491 | 5,072 |

| 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                        | Рассолыник 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                        | Макаронник с курицей 1/250                            | 1509 | 250 | 24,506 | 25,732 | 49,579  | 527,924   | 0,184 | 3,751  | 0,200 | 7,835  | 44,029  | 199,720 | 80,333  | 2,495  |
| 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 ржано-пшеничный 1/30                             | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| 6                        | Хлеб пшеничный 1/30                                   | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,123 |        |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| Итого:                   |                                                       |      | 840 | 35,574 | 41,283 | 121,744 | 1 000,823 | 0,497 | 42,630 | 0,823 | 14,232 | 146,631 | 382,768 | 161,546 | 7,467  |
| Всего:                   |                                                       |      |     | 58,687 | 65,075 | 225,146 | 1721,007  | 1,02  | 56,565 | 0,941 | 19,246 | 238,503 | 710,532 | 322,037 | 12,539 |
| 08 день среда (2 недели) |                                                       |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

| Завтрак |                                                    |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------|----------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1       | Омлет с сыром 1/150, подпарнировка из моркови 1/50 | 1425 | 200 | 15,863 | 24,066 | 5,244  | 301,028 | 0,091 | 2,810  | 1,203 | 6,370 | 244,820 | 297,901 | 40,400 | 2,485 |
| 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       | 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 |
| Итого:  |                                                    |      | 550 | 21,328 | 26,178 | 59,723 | 559,804 | 0,332 | 38,595 | 1,218 | 6,672 | 349,818 | 369,862 | 81,940 | 5,649 |

| Обед                       |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1                          | Салат из свежкты с маслом 1/100                               | 1682 | 100 | 1,423  | 8,087  | 8,348   | 111,864  | 0,019 | 9,486   |       | 3,615  | 38,778  | 41,540  | 21,089  | 1,357  |
| 2                          | Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122  | 8,689  | 10,351  | 140,095  | 0,068 | 29,068  | 0,215 | 2,495  | 57,768  | 50,042  | 24,635  | 1,149  |
| 3                          | 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                          | 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  |
| 5                          | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300   | 0,060 |         |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| 6                          | Хлеб пшеничный 1/30                                           | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300   | 0,123 |         |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| Итого:                     |                                                               |      | 840 | 32,020 | 39,143 | 106,695 | 907,145  | 0,618 | 84,737  | 0,615 | 11,734 | 170,218 | 423,647 | 199,654 | 10,633 |
| Всего:                     |                                                               |      |     | 53,348 | 65,321 | 166,418 | 1466,949 | 0,95  | 123,332 | 1,833 | 18,406 | 520,036 | 793,509 | 281,594 | 16,282 |
| 09 день четверг (2 недели) |                                                               |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |

**Завтрак**

|               |                                                                                 |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 с подгарнировкой из свежей капусты 1/30 | 1780 | 130        | 14,473        | 21,403        | 18,497         | 324,508        | 0,463        | 13,898        | 0,032        | 4,249        | 29,084        | 97,091         | 25,014        | 1,591        |
| 2             | 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        |
| 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 1/40                                                             | -/-  | 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>550</b> | <b>25,274</b> | <b>27,271</b> | <b>109,504</b> | <b>784,545</b> | <b>0,762</b> | <b>13,958</b> | <b>0,058</b> | <b>6,047</b> | <b>64,812</b> | <b>174,080</b> | <b>59,143</b> | <b>4,900</b> |

|               |                                        |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                        |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1             | 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 ржано-пшеничный 1/30              | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300          | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300          | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>840</b> | <b>35,949</b> | <b>36,869</b> | <b>123,904</b> | <b>971,234</b>  | <b>0,727</b> | <b>27,146</b> | <b>0,819</b> | <b>14,984</b> | <b>124,000</b> | <b>526,941</b> | <b>283,356</b> | <b>10,047</b> |
| <b>Всего:</b> |                                        |      |            | <b>61,223</b> | <b>64,14</b>  | <b>233,408</b> | <b>1755,779</b> | <b>1,489</b> | <b>41,104</b> | <b>0,877</b> | <b>21,031</b> | <b>188,812</b> | <b>701,021</b> | <b>342,499</b> | <b>14,947</b> |

|                                   |                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|-----------------------------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>10 день пятница (2 неделя)</b> |                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                    |                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                 | Запеканка творожная Золотистая 1/200     | 1717 | 200        | 22,175        | 21,150        | 69,380        | 556,570        | 0,137        | 0,450         | 0,197        | 1,330        | 173,118        | 282,400        | 32,082        | 1,570        |
| 2                                 | Чай заварной с 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        |
| 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>555</b> | <b>23,315</b> | <b>21,336</b> | <b>97,996</b> | <b>677,266</b> | <b>0,210</b> | <b>55,010</b> | <b>0,197</b> | <b>1,640</b> | <b>225,146</b> | <b>313,950</b> | <b>53,846</b> | <b>4,015</b> |

|               |                                          |      |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                          |      |            |               |               |                |                 |              |                |              |              |                |                |                |               |
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100        | 1,571         | 4,088         | 6,633          | 69,608          | 0,033        | 34,600         | 0,340        | 1,903        | 45,050         | 33,470         | 18,755         | 0,604         |
| 2             | Суп картофельный с рыбой 1/250           | 342  | 250        | 7,249         | 5,532         | 16,626         | 145,291         | 0,110        | 11,553         | 0,203        | 2,445        | 40,068         | 122,414        | 31,373         | 0,980         |
| 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             | Картофельное пюре с маслом 1/180         | 1720 | 180        | 4,084         | 5,885         | 27,528         | 179,413         | 0,193        | 32,463         | 0,031        | 0,224        | 56,592         | 120,665        | 41,130         | 1,537         |
| 5             | Компот из 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         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300          | 0,060        |                |              | 0,690        | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| 7             | 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>880</b> | <b>34,775</b> | <b>29,652</b> | <b>105,362</b> | <b>827,410</b>  | <b>0,625</b> | <b>82,167</b>  | <b>0,574</b> | <b>6,685</b> | <b>174,789</b> | <b>462,757</b> | <b>190,818</b> | <b>7,464</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                          |      |            | <b>58,09</b>  | <b>50,988</b> | <b>203,358</b> | <b>1504,676</b> | <b>0,835</b> | <b>137,177</b> | <b>0,771</b> | <b>8,325</b> | <b>399,935</b> | <b>776,707</b> | <b>244,664</b> | <b>11,479</b> |

|                                       |                                            |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>11 день понедельник (3 неделя)</b> |                                            |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                        |                                            |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                     | Каша пшенная 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        |
| 2                                     | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20       | 1273 | 55         | 7,210         | 8,965         | 15,670        | 172,205        | 0,130        | 0,140         | 0,062        | 0,187        | 201,238        | 121,539        | 23,320        | 1,090        |
| 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        |
| 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>575</b> | <b>17,684</b> | <b>18,452</b> | <b>87,328</b> | <b>586,112</b> | <b>0,374</b> | <b>37,030</b> | <b>0,117</b> | <b>1,272</b> | <b>425,393</b> | <b>342,414</b> | <b>90,454</b> | <b>4,126</b> |
| <b>Обед</b>                           |                                            |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1                                     | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664  | 100        | 1,577         | 6,101         | 7,080         | 89,537         | 0,023        | 11,780        |              | 2,763        | 35,190         | 34,945         | 17,650        | 6,673        |

|                            |                                   |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|----------------------------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 2                          | Суп гороховый на бульоне 1/250    | 1764 | 250 | 9,197  | 8,289  | 19,656  | 190,015   | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540  | 53,968  | 108,442 | 40,885  | 2,309  |
| 3                          | Фрикаделька куриная 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                          | Макароны отварные с маслом 1/180  | 1669 | 180 | 8,281  | 5,437  | 55,165  | 302,715   | 0,135 |        | 0,025 | 1,722  | 23,150  | 71,987  | 13,064  | 1,329  |
| 5                          | Кисель фруктово-ягодный 1/180     | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548  | 114,451   |       |        |       |        | 7,582   | 0,005   | 1,620   | 0,033  |
| 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  |
| 7                          | 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  |
| Итого:                     |                                   |      | 850 | 37,705 | 35,036 | 146,950 | 1 053,950 | 0,636 | 25,481 | 0,265 | 10,188 | 141,056 | 361,195 | 152,344 | 13,562 |
| Всего:                     |                                   |      |     | 55,389 | 53,488 | 234,278 | 1640,062  | 1,01  | 62,511 | 0,382 | 11,46  | 566,449 | 703,609 | 242,798 | 17,688 |
| 12 день вторник (3 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 | 3,024 | 29,615 | 53,550  | 36,700  | 0,703 |
| 2       | Плов с курицей 1/200            | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3       | Чай заварной с сахаром 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 |
| Итого:  |                                 |      | 550 | 21,272 | 23,325 | 90,141 | 655,575 | 0,487 | 8,196 | 2,240 | 7,239 | 87,506 | 331,068 | 174,344 | 5,119 |

|                          |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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                        | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082  | 8,679  | 13,516  | 152,505 | 0,061 | 18,568 | 0,215 | 2,500  | 57,743  | 55,042  | 27,485  | 1,491  |
| 3                        | Мясо 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  | 127,226 | 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  | 190,984 | 127,681 | 4,287  |
| 5                        | Напиток из шиповника 1/180                                       | 656  | 180 | 0,216  | 0,018  | 14,785  | 60,169  | 0,000 | 0,036  | 0,000 |        | 9,947   | 2,972   | 3,308   | 0,338  |
| 6                        | Хлеб 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  |
| 7                        | 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  |
| Итого:                   |                                                                  |      | 850 | 35,161 | 32,764 | 101,522 | 841,605 | 0,546 | 55,203 | 0,680 | 10,460 | 160,602 | 448,519 | 260,234 | 9,446  |
| Всего:                   |                                                                  |      |     | 56,433 | 56,089 | 191,663 | 1497,18 | 1,033 | 63,399 | 2,92  | 17,699 | 248,108 | 779,587 | 434,578 | 14,565 |
| 13 день среда (3 недели) |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |        |

|         |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Завтрак |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
| 1       | Омлет с кукурузой 1/200/30        | 17   | 230 | 16,860 | 20,644 | 5,738  | 276,188 | 0,090 | 1,882  | 0,307 | 5,040 | 128,560 | 274,801 | 23,900 | 3,092 |
| 2       | Хлеб пшеничный 1/60               | -/-  | 60  | 3,600  | 0,600  | 31,200 | 144,600 | 0,246 |        |       | 0,114 | 0,075   | 0,077   | 24,600 | 2,160 |
| 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 |
| Итого:  |                                   |      | 590 | 22,924 | 22,856 | 65,417 | 559,064 | 0,371 | 37,667 | 0,321 | 5,361 | 233,571 | 346,776 | 69,540 | 6,616 |

|      |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 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    | Копченая рыба запеченная в белом соусе 1/100          | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,800 | 0,101 | 1,080  | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 |
| 4    | Картофельное пюре с маслом 1/180                      | 1720 | 180 | 4,084  | 5,885  | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5    | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180          | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 20,160 | 80,642  | 0,036 | 1,620  |       | 0,018 | 12,600 | 12,600  | 7,200  | 2,520 |

|        |                           |     |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------|---------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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  |
| 7      | 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  |
| Итого: |                           |     | 850 | 26,878 | 32,345 | 119,693 | 877,387  | 0,583 | 74,006  | 0,680 | 10,196 | 194,078 | 468,512 | 152,348 | 9,287  |
| Всего: |                           |     |     | 49,802 | 55,201 | 185,11  | 1436,451 | 0,954 | 111,673 | 1,001 | 15,557 | 427,649 | 815,288 | 221,888 | 15,903 |

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

|        |                                                                              |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1      | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгариновка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 130 | 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      | 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 |
| 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 1/40                                                          | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800  | 96,400  | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,050  | 0,052  | 16,400 | 1,440 |
| Итого: |                                                                              |      | 550 | 25,251 | 27,271 | 109,508 | 784,472 | 0,763 | 12,158 | 0,147 | 6,06  | 63,822 | 175,16 | 60,122 | 4,904 |

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      | Свекольник со сметаной на бульоне 1/250 | 1440 | 250 | 4,822  | 8,679  | 12,971  | 149,285  | 0,061 | 10,568 | 0,215 | 2,485  | 48,643  | 51,742  | 25,435  | 1,416  |
| 3      | Бефстроганов из курицы 1/100            | 1283 | 100 | 17,856 | 14,582 | 3,306   | 215,879  | 0,120 | 4,545  | 0,023 | 2,653  | 38,617  | 263,172 | 125,324 | 2,225  |
| 4      | Рис отварной с маслом 1/180             | 1700 | 180 | 4,536  | 5,198  | 49,228  | 261,834  | 0,215 |        | 0,025 | 0,567  | 49,536  | 209,891 | 77,101  | 1,392  |
| 5      | Компот из ягод 3/м 1/180                | 1658 | 180 | 0,144  |        | 15,318  | 61,848   | 0,011 | 1,800  |       | 0,108  | 11,700  | 3,605   | 3,330   | 0,133  |
| 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  |
| 7      | 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  |
| Итого: |                                         |      | 850 | 31,006 | 34,949 | 108,747 | 873,544  | 0,586 | 21,713 | 2,183 | 9,335  | 184,736 | 620,786 | 287,490 | 7,488  |
| Всего: |                                         |      |     | 56,257 | 62,22  | 218,255 | 1658,016 | 1,349 | 33,871 | 2,33  | 15,395 | 248,558 | 795,946 | 347,612 | 12,392 |

15 день пятница (3 недели)

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 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 |
| 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 |
| Итого: |                                          |      | 555 | 23,315 | 21,336 | 97,996 | 677,266 | 0,210 | 55,010 | 0,197 | 1,640 | 225,146 | 313,950 | 53,846 | 4,015 |

Обед

|        |                                  |      |     |        |        |         |          |       |         |       |        |         |         |         |        |
|--------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Винегрет овощной 1/100           | 462  | 100 | 1,286  | 8,132  | 7,909   | 109,968  | 0,047 | 10,120  | 0,311 | 3,660  | 23,086  | 42,956  | 19,488  | 0,869  |
| 2      | Суп с клецками на бульоне 1/250  | 1818 | 250 | 6,677  | 10,599 | 20,901  | 205,707  | 0,103 | 11,553  | 0,216 | 3,599  | 38,512  | 63,438  | 22,775  | 1,241  |
| 3      | Тефтели мясная в соусе 1/100     | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681  | 265,298  | 0,448 | 1,461   | 0,032 | 2,237  | 19,933  | 125,387 | 24,657  | 1,136  |
| 4      | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084  | 5,885  | 27,528  | 179,413  | 0,193 | 32,463  | 0,031 | 0,224  | 56,592  | 120,665 | 41,130  | 1,537  |
| 5      | Компот из 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  |
| 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  |
| 7      | 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  |
| Итого: |                                  |      | 850 | 28,556 | 42,174 | 106,084 | 918,130  | 0,919 | 57,396  | 0,590 | 10,254 | 155,727 | 393,256 | 130,979 | 6,842  |
| Всего: |                                  |      |     | 51,871 | 63,51  | 204,08  | 1595,396 | 1,129 | 112,406 | 0,787 | 11,894 | 380,873 | 707,206 | 184,825 | 10,857 |

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

|   |                                      |      |     |       |       |        |         |       |       |       |       |         |         |        |       |
|---|--------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 1694 | 200 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 1,105 | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694 | 1,222 |
|---|--------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|

|               |                                      |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 2             | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20 | 1273 | 55  | 7,210  | 8,965  | 15,670 | 172,205 | 0,130 | 0,140  | 0,062 | 0,187 | 201,238 | 121,539 | 23,320  | 1,090 |
| 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 (у)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 |
| 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> |                                      |      | 575 | 17,384 | 19,052 | 83,428 | 574,712 | 0,383 | 37,030 | 0,117 | 1,452 | 432,893 | 370,914 | 104,254 | 4,396 |

**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             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122  | 8,689  | 10,351  | 140,095  | 0,068 | 29,068 | 0,215 | 2,495  | 57,768  | 50,042  | 24,635  | 1,149  |
| 3             | Гуляш из курицы 1/100                                         | 1716 | 100 | 17,598 | 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 | 180 | 8,281  | 5,437  | 55,165  | 302,715  | 0,135 |        | 0,025 | 1,722  | 23,150  | 71,987  | 13,064  | 1,329  |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                 | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548  | 114,451  |       |        |       |        | 7,582   | 0,005   | 1,620   | 0,033  |
| 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  |
| 7             | 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> |                                                               |      | 850 | 34,947 | 34,056 | 125,304 | 947,511  | 0,416 | 56,819 | 0,640 | 8,827  | 146,729 | 322,857 | 142,209 | 6,093  |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |     | 52,331 | 53,108 | 208,732 | 1522,223 | 0,799 | 93,849 | 0,757 | 10,279 | 579,622 | 693,771 | 246,463 | 10,489 |

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

|               |                                                                              |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1             | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, поджаривовка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 130 | 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 | 180 | 8,253  | 6,143  | 42,928 | 260,007 | 0,272 |        | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 3             | Чай заварной с сахаром 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 1/40                                                          | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,050  | 0,052   | 16,400  | 1,440 |
| <b>Итого:</b> |                                                                              |      | 550 | 25,223 | 27,976 | 97,271 | 741,765 | 0,900 | 12,158 | 0,148 | 8,591 | 67,078 | 294,156 | 174,740 | 7,862 |

**Обед**

|               |                                                |      |     |        |        |         |         |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 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             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250 | 5,647  | 8,077  | 16,731  | 162,202 | 0,080 | 9,053  | 0,207 | 2,650  | 33,218  | 46,268  | 18,860  | 1,036  |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/250                     | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376  | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852  | 79,053  | 223,404 | 67,253  | 2,879  |
| 4             | Напиток из шиповника 1/180                     | 656  | 180 | 0,216  | 0,018  | 14,785  | 60,169  | 0,000 | 0,036  | 0,000 |        | 9,947   | 2,972   | 3,308   | 0,338  |
| 5             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                      | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/30                            | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | 840 | 31,252 | 41,235 | 100,913 | 899,775 | 1,017 | 72,563 | 2,008 | 11,173 | 160,646 | 373,131 | 145,767 | 7,572  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |     | 56,475 | 69,211 | 198,184 | 1641,54 | 1,917 | 84,721 | 2,156 | 19,764 | 227,724 | 667,287 | 320,507 | 15,434 |

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|---------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/200/30       | 17   | 230 | 16,860 | 20,644 | 5,738  | 276,188 | 0,090 | 1,882  | 0,307 | 5,040 | 128,560 | 274,801 | 23,900 | 3,092 |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/60              | -/-  | 60  | 3,600  | 0,600  | 31,200 | 144,600 | 0,246 |        |       | 0,114 | 0,075   | 0,077   | 24,600 | 2,160 |
| 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 (у)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> |                                  |      | 590 | 22,924 | 22,856 | 65,417 | 559,064 | 0,371 | 37,667 | 0,321 | 5,361 | 233,571 | 346,776 | 69,540 | 6,616 |

## 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      | 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      | Тефтели 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      | 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  |
| 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  |
| 7      | 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  |
| Итого: |                                                                  |      | 850 | 28,775 | 33,783 | 101,461 | 824,992  | 0,532 | 89,738  | 0,618 | 7,931  | 197,582 | 398,877 | 176,568 | 9,008  |
| Всего: |                                                                  |      |     | 51,699 | 56,639 | 166,878 | 1384,056 | 0,903 | 127,405 | 0,939 | 13,292 | 431,153 | 745,653 | 246,108 | 15,624 |

## 19 день четверг (4 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 | 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 |
| Итого: |                                 |      | 550 | 25,117 | 24,640 | 85,156 | 662,848 | 0,535 | 8,261 | 2,240 | 10,171 | 77,794 | 322,224 | 219,440 | 7,470 |

## Обед

|        |                                                       |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100            | 664  | 100 | 1,577  | 6,101  | 7,080   | 89,537    | 0,023 | 11,780 |       | 2,763  | 35,190  | 34,945  | 17,650  | 6,673  |
| 2      | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250 | 5,772  | 8,849  | 18,651  | 177,335   | 0,098 | 12,843 | 0,222 | 2,850  | 43,263  | 85,812  | 27,945  | 1,359  |
| 3      | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100               | 1696 | 100 | 13,960 | 19,577 | 16,409  | 297,664   | 0,454 | 1,073  | 0,032 | 3,428  | 14,250  | 88,031  | 20,378  | 1,411  |
| 4      | Макароны отварные с маслом 1/180                      | 1669 | 180 | 8,281  | 5,437  | 55,165  | 302,715   | 0,135 |        | 0,025 | 1,722  | 23,150  | 71,987  | 13,064  | 1,329  |
| 5      | Компот из ягод 3/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 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  |
| 7      | 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  |
| Итого: |                                                       |      | 850 | 32,134 | 40,363 | 133,423 | 1 025,499 | 0,843 | 27,495 | 0,280 | 11,370 | 134,178 | 323,207 | 101,968 | 12,524 |
| Всего: |                                                       |      |     | 57,251 | 65,003 | 218,579 | 1688,347  | 1,378 | 35,756 | 2,52  | 21,541 | 211,972 | 645,431 | 321,408 | 19,994 |

## 20 день пятница (4 недели)

## Завтрак

|        |                                                          |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--------|----------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1      | 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 | 227,611 | 314,029 | 35,965 | 1,002 |
| 2      | 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 |
| 3      | Хлеб пшеничный 1/50                                      | -/-  | 50  | 3,000  | 0,500  | 26,000  | 120,500 | 0,205 |        |       | 0,095 | 0,063   | 0,065   | 20,500 | 1,800 |
| 4      | Фрукты свежие по сезону (v)1/100                         | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950   | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| Итого: |                                                          |      | 555 | 28,257 | 18,294 | 104,927 | 697,380 | 3,473 | 38,961 | 0,082 | 3,061 | 267,202 | 337,143 | 72,729 | 4,622 |

## Обед

|   |                                                               |      |     |       |       |        |         |       |        |       |       |        |        |        |       |
|---|---------------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свеклы с маслом 1/100                                | 1682 | 100 | 1,423 | 8,087 | 8,348  | 111,864 | 0,019 | 9,486  |       | 3,615 | 38,778 | 41,540 | 21,089 | 1,357 |
| 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 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 ржано-пшеничный 1/30         | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,060 |         |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| 6 Хлеб пшеничный 1/30               | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300  | 0,123 |         |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| Итого:                              |      | 840 | 30,991 | 44,181 | 102,550 | 931,790 | 1,054 | 83,666  | 0,615 | 11,613 | 167,078 | 401,122 | 149,869 | 8,446  |
| Всего:                              |      |     | 59,248 | 62,475 | 207,477 | 1629,17 | 4,527 | 122,627 | 0,697 | 14,674 | 434,28  | 738,265 | 222,598 | 13,068 |