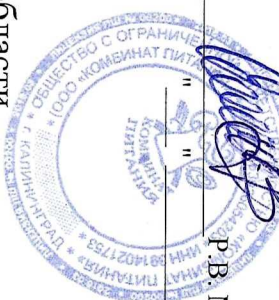


Директор ООО "Комбинат Питания"
Александр Сошников
Актрией
2024 г.

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



"Утверждено"
Р.В. Мальцев
2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы

в МО "Нестеровский муниципальный округ Калининградской области

2023-2024 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда | № рецепта | Выход, | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценност | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|-----------|--------|----------------------|---------|------------|----------------|---------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Гликевиды, | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |

01 день понедельник (1 неделя)

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Мясо птицы отварное в бульоне 1/80 | 1716 | 80 | 20,887 | 13,854 | 2,075 | 216,532 | 0,065 | 1,716 | 0,040 | 0,541 | 12,634 | 147,054 | 74,105 | 1,286 |
| 2 | Картофель отварной 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (я)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| Итого: | | | 555 | 25,954 | 18,796 | 61,140 | 517,538 | 0,383 | 68,776 | 0,061 | 0,991 | 76,727 | 260,393 | 133,585 | 5,251 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с кукурузой 1/60 | 1824 | 60 | 0,802 | 2,441 | 4,517 | 43,241 | 0,028 | 2,736 | 0,864 | 1,229 | 18,276 | 28,977 | 18,087 | 0,315 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432 | 6,488 | 17,398 | 145,711 | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 | 29,424 | 72,724 | 27,738 | 0,970 |
| 3 | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90 | 1432 | 90 | 12,292 | 12,942 | 12,962 | 217,494 | 0,055 | 1,715 | 0,048 | 3,062 | 15,659 | 89,507 | 41,797 | 0,938 |
| 4 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб 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: | | | 720 | 23,089 | 29,478 | 96,967 | 745,525 | 0,449 | 44,524 | 1,458 | 10,055 | 135,784 | 325,076 | 150,293 | 5,575 |
| Всего: | | | | 49,044 | 48,273 | 158,107 | 1 263,062 | 0,832 | 113,299 | 1,519 | 11,046 | 212,512 | 585,469 | 283,878 | 10,826 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200 | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,310 | 343,955 | 0,250 | 35,650 | 0,320 | 3,888 | 40,908 | 208,981 | 93,864 | 2,542 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 505 | 20,813 | 21,503 | 69,575 | 555,080 | 0,469 | 40,590 | 1,472 | 5,788 | 73,255 | 247,212 | 137,548 | 4,973 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
|---|---|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бульон 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 4 | Капса тушеная 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из пшеники 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | 0,038 | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,460 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,900 |
| Итого: | | | 720 | 29,388 | 32,770 | 89,651 | 771,087 | 0,889 | 37,390 | 0,373 | 8,765 | 123,681 | 368,257 | 177,762 | 8,015 |
| Всего: | | | | 50,201 | 54,273 | 159,227 | 1 326,167 | 1,359 | 77,980 | 1,845 | 14,553 | 196,936 | 615,470 | 315,310 | 12,988 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| Омлет (без молока) с курцией и картофелем 1/200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/200 | 1077 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,430 | 309,736 | 0,127 | 6,023 | 0,256 | 3,854 | 107,482 | 292,729 | 52,129 | 3,400 |
| 2 | 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 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 | Фрукты свежие по сезону (V)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 555 | 26,238 | 22,427 | 56,571 | 533,082 | 0,388 | 43,083 | 0,256 | 4,159 | 147,073 | 315,844 | 88,893 | 7,019 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| Салат овощной с яблоками 1/60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | бульон 1/200 | 1587 | 200 | 4,518 | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242 | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Рыба припущенная с овощами 1/90 | 1112 | 90 | 19,798 | 1,002 | 22,692 | 178,978 | 0,125 | 0,600 | 0,091 | 0,464 | 39,000 | 269,270 | 40,800 | 0,839 |
| 4 | Картофельное пюре 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | | | | |
| 6 | Хлеб 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: | | | 720 | 31,008 | 16,430 | 107,735 | 702,839 | 0,528 | 52,115 | 0,522 | 4,966 | 143,032 | 467,279 | 122,099 | 5,096 |
| Всего: | | | | 57,245 | 38,857 | 164,306 | 1 235,921 | 0,916 | 95,197 | 0,779 | 9,125 | 290,105 | 783,123 | 210,992 | 12,116 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Салат из сырых овощей 1/60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из сырых овощей 1/60 | 1817 | 60 | 0,883 | 2,453 | 4,283 | 42,737 | 0,019 | 14,310 | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377 | 12,747 | 0,477 |
| Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Макаронные отварные 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 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 | 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: | | | 525 | 20,382 | 23,917 | 89,966 | 656,639 | 0,591 | 17,093 | 0,297 | 5,496 | 75,262 | 162,045 | 53,463 | 3,993 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| Винегрет овощной 1/60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 1/60 | 462 | 60 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 |
| Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | бульон 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Плов с курцией 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 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1 800 | | 0 108 | 11 700 | 3 605 | 3 330 | 0 133 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 680 | 24,318 | 28,989 | 91,030 | 722,287 | 0,439 | 34,462 | 0,679 | 8,918 | 123,691 | 380,741 | 166,811 | 5,270 |
| Всего: | | | | 44,699 | 52,905 | 180,996 | 1 378,926 | 1,031 | 51,555 | 0,975 | 14,415 | 198,952 | 542,786 | 220,274 | 9,263 |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Каша гречневая по-купечески с курицей | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/200 | 2515 | 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 |
| 2 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 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 | 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 |
| Итого: | | | 520 | 22,839 | 18,540 | 72,768 | 549,283 | 0,389 | 38,441 | 0,320 | 7,290 | 71,665 | 283,987 | 180,452 | 6,773 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сагат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Тефтели мясная в соусе 1/90 | 134 | 90 | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 | Картофель отварной 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 6 | Хлеб 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: | | | 720 | 24,590 | 28,624 | 91,548 | 722,166 | 0,860 | 64,331 | 0,415 | 6,332 | 130,293 | 335,444 | 121,916 | 6,618 |
| Всего: | | | | 47,429 | 47,163 | 164,316 | 1 271,448 | 1,249 | 102,772 | 0,735 | 13,622 | 201,958 | 619,431 | 302,368 | 13,391 |

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Мясо птицы запеченное в соусе 1/80 | 1716 | 80 | 20,887 | 13,854 | 2,075 | 216,532 | 0,065 | 1,716 | 0,040 | 0,541 | 12,634 | 147,054 | 74,105 | 1,286 |
| 2 | Рис отварной 1/150 | 1700 | 150 | 3,780 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,179 | | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 |
| 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 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 5 | 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: | | | 555 | 26,682 | 18,721 | 77,640 | 585,773 | 0,382 | 38,776 | 0,061 | 1,261 | 93,467 | 345,039 | 162,820 | 4,985 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Сагат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,560 | 45,442 | 0,480 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 5 | Хлеб 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 |
| 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 |
| Итого: | | | 680 | 24,172 | 32,889 | 79,936 | 712,434 | 0,804 | 63,388 | 1,810 | 8,164 | 146,070 | 308,893 | 120,550 | 5,615 |
| Всего: | | | | 50,854 | 51,610 | 157,576 | 1 298,207 | 1,186 | 102,164 | 1,871 | 9,425 | 239,537 | 653,932 | 283,370 | 10,601 |

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, | 1432 | 120 | 12,805 | 14,764 | 15,275 | 245,198 | 0,064 | 11,545 | 0,108 | 3,887 | 29,121 | 99,748 | 46,954 | 1,090 |
| 2 | Рыбу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 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 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| Итого: | | | 505 | 17,543 | 22,225 | 64,947 | 529,987 | 0,329 | 46,524 | 0,648 | 7,210 | 90,588 | 183,459 | 100,209 | 4,025 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассолыник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Шницель мясной с курпией с томатным соусом 1/90 | 783 | 90 | 16,555 | 16,885 | 6,687 | 244,927 | 0,186 | 0,797 | 0,019 | 2,135 | 20,407 | 119,501 | 43,891 | 1,068 |
| 4 | Макаронны отварные 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 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: | | | 720 | 31,578 | 32,575 | 107,681 | 850,212 | 0,518 | 26,707 | 0,458 | 8,029 | 114,553 | 311,553 | 112,378 | 5,727 |
| Всего: | | | | 49,120 | 54,800 | 172,628 | 1 380,199 | 0,847 | 73,231 | 1,106 | 15,239 | 205,140 | 495,011 | 212,587 | 9,752 |

08 день среда (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Омлет без молока 1/200 | 1706 | 200 | 16,260 | 20,644 | 2,438 | 260,588 | 0,084 | 0,442 | 0,307 | 5,040 | 115,960 | 262,501 | 20,000 | 3,092 |
| 2 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 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 | 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: | | | 585 | 19,024 | 24,834 | 41,254 | 464,613 | 0,256 | 40,382 | 1,459 | 7,102 | 173,282 | 317,707 | 66,484 | 6,053 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежки с маслом 1/60 | 1682 | 60 | 0,854 | 4,852 | 5,009 | 67,118 | 0,011 | 5,692 | | 2,169 | 23,267 | 24,924 | 12,654 | 0,814 |
| | Шпиз из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Картофель тушеный с печенью 1/200 | 1598 | 200 | 16,891 | 12,168 | 31,110 | 301,516 | 0,211 | 51,810 | 0,736 | 4,245 | 38,768 | 276,884 | 55,120 | 5,340 |
| 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 |
| Итого: | | | 680 | 24,307 | 24,371 | 93,747 | 691,561 | 0,399 | 80,755 | 0,908 | 8,907 | 122,456 | 380,672 | 108,702 | 8,726 |
| Всего: | | | | 43,331 | 49,205 | 135,001 | 1 156,174 | 0,655 | 121,137 | 2,367 | 16,010 | 295,738 | 698,379 | 175,186 | 14,779 |

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат Осенний 1/60 | 665 | 60 | 0,709 | 3,682 | 4,693 | 54,743 | 0,033 | 4,003 | 0,720 | 1,755 | 17,095 | 25,349 | 16,167 | 0,533 |
| 2 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90 | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 | 0,318 | 0,880 | 0,048 | 2,841 | 15,020 | 78,299 | 13,248 | 0,816 |
| 3 | Макаронны отварные 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 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 | 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 |
| Итого: | | | 520 | 20,007 | 23,601 | 89,343 | 649,808 | 0,546 | 4,943 | 0,789 | 6,070 | 63,959 | 168,614 | 53,166 | 3,716 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Мозаика 1/60 | 353 | 60 | 0,970 | 3,712 | 5,727 | 60,197 | 0,047 | 7,404 | 0,247 | 1,686 | 13,059 | 30,797 | 13,301 | 0,478 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432 | 6,488 | 17,398 | 145,711 | 0,095 | 7,154 | 0,006 | 2,011 | 29,424 | 72,724 | 27,738 | 0,970 |
| 3 | 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 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 680 | 28,694 | 28,674 | 96,143 | 757,411 | 0,546 | 19,759 | 0,573 | 11,355 | 96,396 | 409,611 | 221,545 | 7,628 |
| Всего: | | | | 48,701 | 52,275 | 185,486 | 1 407,219 | 1,091 | 24,702 | 1,362 | 17,424 | 160,355 | 578,225 | 274,712 | 11,344 |

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Макаронны с мясом птицы 1/200 | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663 | 422,339 | 0,147 | 3,001 | 0,160 | 6,268 | 35,223 | 159,776 | 64,266 | 1,996 |
| 2 | Фрукты свежие по сезону (в)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 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 | 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 |
| Итого: | | | 520 | 21,695 | 21,106 | 75,441 | 578,493 | 0,264 | 38,041 | 0,160 | 6,506 | 71,300 | 180,104 | 87,142 | 4,341 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Уха 1/200 | 339 | 200 | 7,003 | 4,659 | 22,764 | 160,998 | 0,561 | 17,326 | 0,163 | 2,044 | 38,402 | 124,373 | 35,614 | 1,289 |
| 3 | Гуляш мясной 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 4 | Картофель отварной 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 720 | 28,356 | 29,827 | 90,832 | 745,192 | 1,361 | 71,626 | 0,364 | 5,503 | 119,457 | 378,719 | 120,025 | 6,065 |
| Всего: | | | | 50,051 | 50,933 | 166,272 | 1 323,685 | 1,625 | 109,667 | 0,524 | 12,009 | 190,757 | 558,823 | 207,167 | 10,406 |

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/80 | 1772 | 80 | 10,836 | 14,915 | 12,761 | 228,618 | 0,355 | 0,873 | 0,032 | 2,537 | 11,777 | 69,196 | 16,264 | 1,115 |
| 2 | Каша гречневая 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 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 | Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| Итого: | | | 515 | 19,827 | 23,923 | 78,400 | 608,216 | 0,718 | 5,813 | 1,205 | 7,944 | 66,104 | 266,555 | 158,149 | 6,399 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | | 1,658 | 21,114 | 20,967 | 10,590 | 4,004 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/200 | 1764 | 200 | 7,358 | 6,631 | 15,725 | 152,012 | 0,189 | 9,242 | 0,166 | 2,032 | 43,174 | 86,754 | 32,708 | 1,847 |
| 3 | Фрикаделька куриная 1/90 | 1736 | 90 | 17,090 | 17,692 | 16,240 | 292,548 | 0,121 | 2,080 | | 3,694 | 12,143 | 109,174 | 60,720 | 1,597 |
| 4 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 5 | Компот из изюма 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 | |
| 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: | | | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <i>Итого:</i> | 740 | 31,001 | 35,600 | 100,793 | 847,576 | 0,597 | 51,309 | 0,706 | 11,137 | 150,956 | 352,698 | 167,509 | 10,850 |
| <i>Всего: *</i> | | 50,828 | 59,523 | 179,194 | 1 455,791 | 1,315 | 57,121 | 1,911 | 19,081 | 217,060 | 619,253 | 325,658 | 17,250 |

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Плов с курицей 1/200 | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 | 0,224 | 3,336 | 0,320 | 4,120 | 45,300 | 272,503 | 112,480 | 2,077 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | 0,076 | 0,050 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| <i>Итого:</i> | | | 505 | 20,218 | 20,794 | 82,242 | 596,981 | 0,443 | 8,276 | 1,472 | 6,020 | 77,647 | 310,735 | 156,164 | 4,508 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819 | 60 | 1,026 | 3,644 | 4,626 | 55,408 | 0,018 | 19,661 | 0,120 | 1,650 | 26,925 | 20,481 | 10,314 | 0,304 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картошкой на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/90 | 123 | 90 | 14,848 | 16,636 | 3,295 | 222,297 | 0,473 | 0,450 | | 1,055 | 11,223 | 102,993 | 15,233 | 0,922 |
| 4 | Капса гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 0,600 | 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 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| <i>Итого:</i> | | | 740 | 29,457 | 32,763 | 91,735 | 779,635 | 0,888 | 35,005 | 0,313 | 8,747 | 124,024 | 368,788 | 177,212 | 7,987 |
| <i>Всего:</i> | | | | 49,675 | 53,557 | 173,977 | 1 376,616 | 1,331 | 43,281 | 1,785 | 14,767 | 201,671 | 679,523 | 333,376 | 12,495 |

13 день среда (3 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Омлет без молока с кукурузой 1/150/20 | 17 | 170 | 12,595 | 15,483 | 4,029 | 205,841 | 0,067 | 1,292 | 0,230 | 3,780 | 95,370 | 205,076 | 17,600 | 2,319 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | 0,076 | 0,050 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| 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 | Фрукты свежие по сезону (У)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | 0,200 | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| <i>Итого:</i> | | | 515 | 15,810 | 16,219 | 48,970 | 405,087 | 0,286 | 38,352 | 0,230 | 4,066 | 134,948 | 228,178 | 50,264 | 5,579 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассолыник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Рыба припущенная с овощами 1/90 | 1112 | 90 | 19,798 | 1,002 | 22,692 | 178,978 | 0,125 | 0,600 | 0,091 | 0,464 | 39,000 | 269,270 | 40,800 | 0,859 |
| 4 | Картофельное пюре 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0,000 | 0,000 | 26,000 | 104,003 | 0,040 | 1,800 | | 0,020 | | | | |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| <i>Итого:</i> | | | 740 | 31,108 | 17,048 | 111,871 | 725,345 | 0,546 | 55,327 | 0,534 | 5,129 | 151,068 | 498,915 | 129,367 | 5,354 |
| <i>Всего:</i> | | | | 46,918 | 33,266 | 160,841 | 1 130,432 | 0,833 | 93,678 | 0,765 | 9,195 | 286,016 | 727,092 | 179,631 | 10,933 |

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723 | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602 | 16,365 | 1,119 |
| 3 | Макаронны отварные 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 4 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 0,082 | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| Итого: | | | 525 | 20,480 | 25,117 | 89,868 | 667,447 | 0,592 | 24,833 | 0,213 | 6,014 | 79,303 | 159,948 | 51,948 | 3,886 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/60 | 462 | 60 | 0,772 | 4,879 | 4,745 | 65,981 | 0,028 | 6,072 | 0,187 | 2,196 | 13,852 | 25,774 | 11,693 | 0,521 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200 | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 3 | Мясо птицы запеченное в соусе 1/90 | 1716 | 90 | 20,922 | 14,008 | 2,423 | 219,451 | 0,067 | 1,759 | 0,048 | 0,616 | 13,386 | 147,873 | 74,565 | 1,306 |
| 4 | Рис отварной 1/150 | 1700 | 150 | 3,780 | 4,331 | 41,024 | 218,195 | 0,179 | | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,920 | 68,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 13,000 | 4,006 | 3,700 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 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 | | 0,040 | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 740 | 32,180 | 31,245 | 94,063 | 786,179 | 0,469 | 24,897 | 0,434 | 5,872 | 127,677 | 433,181 | 191,557 | 5,578 |
| Всего: | | | | 52,660 | 56,363 | 183,931 | 1 453,626 | 1,061 | 49,730 | 0,646 | 11,886 | 206,979 | 593,129 | 243,505 | 9,464 |

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Макаронны с мясом птицы 1/200 | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663 | 422,339 | 0,147 | 3,001 | 0,160 | 6,268 | 35,223 | 159,776 | 64,266 | 1,996 |
| 2 | 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 4 | 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 |
| Итого: | | | 540 | 22,895 | 21,306 | 85,841 | 626,693 | 0,346 | 38,041 | 0,160 | 6,544 | 71,325 | 180,129 | 95,342 | 5,061 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Суп с клецками на бульоне 1/200 | 1818 | 200 | 5,341 | 8,480 | 16,721 | 164,565 | 0,082 | 9,242 | 0,173 | 2,879 | 30,809 | 50,750 | 18,220 | 0,993 |
| 3 | Тефтели мясная в соусе 1/90 | 134 | 90 | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239 | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337 | 20,030 | 0,918 |
| 4 | Картофель отварной 1/150 | 1711 | 150 | 3,053 | 4,406 | 24,524 | 149,960 | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540 | 90,263 | 35,016 | 1,426 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 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: | | | 740 | 22,350 | 30,480 | 94,330 | 741,041 | 0,769 | 45,361 | 1,394 | 7,330 | 109,230 | 311,511 | 118,586 | 5,865 |
| Всего: | | | | 45,244 | 51,786 | 180,170 | 1 367,734 | 1,116 | 83,402 | 1,554 | 13,874 | 180,555 | 491,640 | 213,928 | 10,926 |

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 4 | 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 |
| Итого: | | | 520 | 18,874 | 17,235 | 76,367 | 536,077 | 0,341 | 38,396 | 0,320 | 4,358 | 82,853 | 294,479 | 136,344 | 4,587 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60 | 1422 | 60 | 0,888 | 3,662 | 4,518 | 54,586 | 0,020 | 15,600 | 0,240 | 1,680 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
|---|-------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2 | Шти из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 19,708 | 0,919 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100 | 1716 | 100 | 17,586 | 13,439 | 2,910 | 202,932 | 0,059 | 1,750 | | 1,311 | 12,146 | 125,886 | 62,687 | 1,115 |
| 4 | Макароны отварные 1/150 | 1669 | 150 | 6,901 | 4,531 | 45,971 | 252,263 | 0,112 | | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,990 | 10,887 | 1,108 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1201 | 200 | 0,435 | 0,090 | 24,900 | 102,150 | 0,030 | | | | 21,000 | 19,356 | 8,200 | 0,497 |
| 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 | 38,800 | 0,900 |
| Итого: | | | 750 | 32,308 | 29,073 | 107,380 | 820,407 | 0,397 | 40,604 | 0,433 | 6,921 | 128,950 | 305,706 | 133,418 | 5,766 |
| Всего: | | | | 51,182 | 46,308 | 183,747 | 1 356,484 | 0,739 | 79,000 | 0,753 | 11,279 | 211,803 | 600,185 | 269,762 | 10,353 |

17 день вторник (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Копченая куриная запеченная в соусе 1/90, поджаривая из свежей капусты 1/30 | 1750 | 120 | 12,579 | 14,226 | 14,997 | 238,341 | 0,101 | 12,667 | 0,138 | 3,468 | 26,346 | 90,817 | 50,530 | 1,396 |
| 2 | Каша гречневая с маслом 1/150 | 1680 | 150 | 6,878 | 5,119 | 35,774 | 216,673 | 0,226 | | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 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 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 | 0,123 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,300 | 1,080 |
| Итого: | | | 505 | 21,421 | 19,681 | 81,562 | 589,060 | 0,471 | 14,727 | 0,159 | 7,079 | 62,916 | 256,059 | 174,495 | 6,618 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Осенний 1/60 | 665 | 60 | 0,709 | 3,682 | 4,693 | 54,743 | 0,033 | 4,003 | 0,720 | 1,755 | 17,095 | 25,349 | 16,167 | 0,533 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200 | 4,518 | 6,461 | 13,385 | 129,762 | 0,064 | 7,242 | 0,166 | 2,120 | 26,574 | 37,014 | 15,088 | 0,829 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/200 | 1731 | 200 | 16,486 | 21,187 | 24,301 | 353,828 | 0,560 | 45,442 | 0,480 | 3,881 | 63,242 | 178,723 | 53,802 | 2,303 |
| 4 | Напиток из шиповника 1/200 | 656 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 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 |
| Итого: | | | 700 | 24,353 | 31,750 | 79,606 | 701,587 | 0,779 | 56,727 | 1,366 | 8,254 | 124,588 | 283,214 | 108,333 | 5,661 |
| Всего: | | | | 45,774 | 51,431 | 161,168 | 1 290,647 | 1,250 | 71,455 | 1,525 | 15,333 | 187,505 | 539,274 | 282,829 | 12,279 |

18 день среда (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет без молока с курицей и морковью 1/150 | 1077 | 150 | 16,681 | 16,138 | 3,046 | 224,146 | 0,084 | 1,710 | 0,554 | 2,945 | 83,640 | 218,733 | 41,703 | 2,510 |
| 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 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 505 | 20,496 | 16,973 | 53,187 | 447,492 | 0,345 | 38,770 | 0,554 | 3,250 | 123,231 | 241,847 | 78,467 | 6,129 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066 | 6,943 | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194 | 44,034 | 21,988 | 1,193 |
| 2 | Суп из печени 1/90 | 1714 | 90 | 19,542 | 6,818 | 11,340 | 184,894 | 0,957 | 23,441 | 0,569 | 0,911 | 30,000 | 248,725 | 17,394 | 5,069 |
| 3 | Рагу из овощей 1/150 | 1448 | 150 | 2,772 | 7,126 | 18,881 | 150,744 | 0,122 | 32,919 | 0,540 | 3,255 | 46,901 | 77,622 | 35,691 | 1,286 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/200 | 1670 | 200 | 0,072 | | 31,720 | 127,168 | | | | | 8,424 | 0,005 | 1,800 | 0,037 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | <i>Итого*</i> | | 740 | 29,971 | 25,057 | 101,124 | 749,894 | 1,310 | 81,239 | 1,286 | 8,310 | 146,695 | 440,955 | 108,694 | 9,707 |
| | <i>Всего:</i> | | | 50,467 | 42,030 | 154,311 | 1 197,385 | 1,654 | 120,009 | 1,840 | 11,559 | 269,926 | 682,802 | 187,161 | 15,836 |

19 день четверг (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801 | 60 | 0,749 | 3,654 | 4,274 | 52,979 | 0,035 | 2,880 | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,130 | 22,020 | 0,422 |
| 2 | Каша гречневая с мясом 1/200 | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 | 0,616 | 2,400 | 0,320 | 6,941 | 31,024 | 248,588 | 119,172 | 4,306 |
| 3 | Чай заварной с 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 |
| | <i>Итого:</i> | | 505 | 22,302 | 25,271 | 77,801 | 627,852 | 0,835 | 7,340 | 1,472 | 8,841 | 63,371 | 286,820 | 162,856 | 6,737 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664 | 60 | 0,946 | 3,661 | 4,248 | 53,722 | 0,014 | 7,068 | | 1,658 | 21,114 | 20,967 | 10,590 | 4,004 |
| 2 | Рассолыник Ленинградский на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650 | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90 | 1750 | 90 | 12,088 | 12,399 | 12,905 | 211,569 | 0,091 | 1,642 | 0,048 | 2,634 | 12,502 | 80,677 | 44,914 | 1,211 |
| 4 | Картофельное пюре 1/150 | 1720 | 150 | 3,404 | 4,904 | 22,940 | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,160 | 100,554 | 34,275 | 1,281 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,160 | 0,060 | 16,920 | 68,860 | 0,012 | 2,000 | | 0,120 | 13,000 | 4,006 | 3,700 | 0,147 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | <i>Итого:</i> | | 740 | 23,616 | 28,503 | 92,734 | 721,930 | 0,478 | 48,037 | 0,251 | 7,377 | 135,011 | 313,680 | 135,435 | 9,350 |
| | <i>Всего:</i> | | | 45,918 | 53,775 | 170,555 | 1 349,782 | 1,313 | 55,377 | 1,724 | 16,218 | 198,382 | 600,499 | 298,291 | 16,086 |

20 день пятница (4 недели)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (в) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| 4 | 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 |
| | <i>Итого:</i> | | 520 | 22,839 | 18,540 | 72,768 | 549,283 | 0,389 | 38,441 | 0,320 | 7,290 | 71,665 | 283,987 | 180,452 | 6,773 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60 | 0,981 | 3,653 | 4,185 | 53,545 | 0,020 | 22,050 | 0,180 | 1,668 | 27,687 | 20,280 | 11,232 | 0,369 |
| | <i>Суп овощной с зеленым горошком на бульоне 1/200</i> | 1454 | 200 | 4,146 | 7,567 | 8,151 | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,970 | 39,534 | 41,794 | 17,748 | 0,823 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200 | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,910 | 379,110 | 0,623 | 34,650 | 0,320 | 3,777 | 39,692 | 199,453 | 57,132 | 2,457 |
| 3 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | 0,080 | 16,960 | 68,880 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 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 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | <i>Итого:</i> | | 700 | 24,226 | 33,144 | 80,006 | 715,226 | 0,831 | 73,766 | 0,678 | 7,952 | 125,738 | 302,558 | 109,412 | 5,757 |
| | <i>Всего:</i> | | | 47,064 | 51,684 | 152,774 | 1 264,509 | 1,220 | 112,206 | 0,998 | 15,243 | 197,403 | 586,545 | 289,864 | 12,530 |

