

Ирина Игоревна  
Новоселова  
Директор  
15 декабря 2024 г.  
Ирина Игоревна  
Новоселова



Владимир  
Степанов  
17 декабря 2024 г.  
Владимир Степанов  
Директор  
ООО "ЛАНЧ"



Меню основного организованного питания  
Учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория 7-11 лет  
2025 г.

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

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Глеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день понедельник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
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 (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>14,429</b>	<b>15,858</b>	<b>78,908</b>	<b>516,070</b>	<b>0,324</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>0,657</b>	<b>398,519</b>	<b>326,551</b>	<b>88,406</b>	<b>3,753</b>

**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 с рисом и томатом 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 мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронны отварные с маслом 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	Кисель фруктов-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		0,040	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		0,082	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>25,505</b>	<b>29,082</b>	<b>130,691</b>	<b>886,524</b>	<b>0,715</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,860</b>	<b>94,478</b>	<b>271,354</b>	<b>95,117</b>	<b>5,202</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,195</b>	<b>51,990</b>	<b>294,607</b>	<b>1 835,118</b>	<b>1,224</b>	<b>84,222</b>	<b>1,336</b>	<b>11,435</b>	<b>548,798</b>	<b>634,305</b>	<b>213,022</b>	<b>13,624</b>



**02 день вторник (1 неделя)****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	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	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,677</b>	<b>72,039</b>	<b>237,684</b>	<b>100,816</b>	<b>4,888</b>

**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 картофелем и сметаной 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 курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	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
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,460	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>720</b>	<b>30,460</b>	<b>28,217</b>	<b>89,371</b>	<b>733,277</b>	<b>0,468</b>	<b>36,350</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>125,045</b>	<b>379,968</b>	<b>218,675</b>	<b>8,023</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,653</b>	<b>60,800</b>	<b>244,555</b>	<b>1 756,036</b>	<b>1,495</b>	<b>112,560</b>	<b>2,165</b>	<b>17,462</b>	<b>252,884</b>	<b>654,053</b>	<b>348,991</b>	<b>17,581</b>

**03 день среда (3 неделя)****Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,460	2,561
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 (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,552</b>	<b>27,137</b>	<b>46,097</b>	<b>518,831</b>	<b>0,233</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>6,093</b>	<b>380,988</b>	<b>397,287</b>	<b>59,800</b>	<b>5,004</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012



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	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	47,160	100,554	34,275	1,281
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>720</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>102,114</b>	<b>718,318</b>	<b>0,511</b>	<b>52,368</b>	<b>0,461</b>	<b>145,199</b>	<b>326,136</b>	<b>115,111</b>	<b>7,769</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,453</b>	<b>58,998</b>	<b>233,219</b>	<b>1 669,673</b>	<b>0,930</b>	<b>125,264</b>	<b>1,058</b>	<b>581,987</b>	<b>759,823</b>	<b>204,411</b>	<b>17,444</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Копллета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из сырых овощей 1/30	1775	120	11,352	16,746	15,569	258,399	0,366	8,686	0,168	3,389	24,654	81,465	23,137	1,369
2	Макароны отварные с маслом 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
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 1/30	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>500</b>	<b>20,173</b>	<b>21,607</b>	<b>92,181</b>	<b>643,883</b>	<b>0,602</b>	<b>8,746</b>	<b>0,189</b>	<b>4,881</b>	<b>56,511</b>	<b>146,443</b>	<b>50,988</b>	<b>4,096</b>

**Обед**

1	Винегрет овшной 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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 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	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
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>700</b>	<b>25,518</b>	<b>29,135</b>	<b>101,520</b>	<b>770,361</b>	<b>0,500</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>9,167</b>	<b>127,003</b>	<b>400,154</b>	<b>176,611</b>	<b>6,080</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>	
<b>Всего:</b>				<b>52,950</b>	<b>57,792</b>	<b>278,709</b>	<b>1 846,768</b>	<b>1,287</b>	<b>79,828</b>	<b>1,158</b>	<b>16,966</b>	<b>239,314</b>	<b>582,997</b>	<b>257,099</b>	<b>14,846</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**



1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,149</b>	<b>12,408</b>	<b>90,563</b>	<b>554,516</b>	<b>2,405</b>	<b>38,744</b>	<b>0,055</b>	<b>2,167</b>	<b>192,817</b>	<b>233,301</b>	<b>61,249</b>	<b>4,314</b>

**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	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	Тфрегла 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	Картофельное пюре с маслом 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 яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	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	0,038	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>24,941</b>	<b>29,049</b>	<b>89,965</b>	<b>721,069</b>	<b>0,841</b>	<b>61,383</b>	<b>0,419</b>	<b>6,316</b>	<b>152,913</b>	<b>345,736</b>	<b>121,175</b>	<b>6,473</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,351</b>	<b>48,507</b>	<b>265,536</b>	<b>1 708,109</b>	<b>3,431</b>	<b>136,747</b>	<b>0,764</b>	<b>11,401</b>	<b>401,530</b>	<b>615,437</b>	<b>211,924</b>	<b>15,458</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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	79,956	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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</b>

**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 картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
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	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		57,564	1,798	8,427	134,764	330,951	132,350	6,173
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,145</b>	<b>31,912</b>	<b>102,608</b>	<b>798,222</b>	<b>0,863</b>		<b>57,564</b>	<b>1,798</b>	<b>8,427</b>	<b>134,764</b>	<b>330,951</b>	<b>132,350</b>	<b>6,173</b>

**Подлик**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620			0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,162</b>	<b>55,945</b>	<b>263,824</b>	<b>1 751,451</b>	<b>1,397</b>	<b>130,938</b>	<b>2,195</b>	<b>12,542</b>	<b>591,783</b>	<b>693,902</b>	<b>253,181</b>	<b>14,934</b>	

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	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	Рис отварной с маслом 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	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,550</b>	<b>19,431</b>	<b>87,090</b>	<b>597,439</b>	<b>0,387</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,427</b>	<b>84,967</b>	<b>280,745</b>	<b>128,769</b>	<b>3,899</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной 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	Макаронник с курицей 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
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	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	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,927</b>	<b>31,934</b>	<b>105,086</b>	<b>823,453</b>	<b>0,428</b>	<b>28,911</b>	<b>0,578</b>	<b>10,975</b>	<b>113,390</b>	<b>311,251</b>	<b>131,666</b>	<b>6,358</b>

**Подлик**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620			0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,737</b>	<b>58,414</b>	<b>277,184</b>	<b>1 853,416</b>	<b>0,999</b>	<b>79,136</b>	<b>0,997</b>	<b>18,320</b>	<b>254,157</b>	<b>628,396</b>	<b>289,935</b>	<b>14,927</b>	

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/150, подгарнировка 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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720



3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>19,528</b>	<b>25,878</b>	<b>44,123</b>	<b>487,504</b>	<b>0,209</b>	<b>38,595</b>	<b>1,218</b>	<b>6,615</b>	<b>349,781</b>	<b>369,824</b>	<b>69,640</b>	<b>4,569</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы 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
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 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	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
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,051</b>	<b>29,817</b>	<b>93,959</b>	<b>748,392</b>	<b>0,535</b>	<b>66,216</b>	<b>0,492</b>	<b>8,818</b>	<b>132,926</b>	<b>344,777</b>	<b>162,826</b>	<b>9,225</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,839</b>	<b>62,745</b>	<b>223,090</b>	<b>1 668,420</b>	<b>0,928</b>	<b>141,431</b>	<b>2,000</b>	<b>18,350</b>	<b>538,507</b>	<b>751,001</b>	<b>261,966</b>	<b>18,464</b>

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 с подгарнировкой из свежей капусты 1/30	1780	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911		0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,060	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,000			12,528	4,950	4,664	0,539	
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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,203</b>	<b>21,607</b>	<b>92,030</b>	<b>643,397</b>	<b>0,602</b>	<b>11,971</b>	<b>0,159</b>	<b>4,877</b>	<b>58,203</b>	<b>145,296</b>	<b>50,241</b>	<b>4,039</b>	

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 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 с рисом и томатом 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 э/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>700</b>	<b>29,894</b>	<b>28,820</b>	<b>106,633</b>	<b>805,485</b>	<b>0,607</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>11,604</b>	<b>99,708</b>	<b>429,024</b>	<b>231,345</b>	<b>8,438</b>	

**Полдник**



1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<i>Всего:</i>				57,357	57,477	283,671	1 881,406	1,394	68,350	1,022	19,398	213,711	610,719	311,087	17,147

**10 день пятница (2 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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

**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	Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,026	1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281	
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	0,690	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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			740	29,694	25,685	89,509	707,981	0,511	61,720	0,368	5,773	138,754	392,363	159,792	6,306

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<i>Всего:</i>				59,944	54,021	268,039	1 798,121	0,888	135,850	0,855	10,231	407,200	734,213	237,638	14,366

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			525	15,982	16,533	79,133	529,255	0,342	36,754	0,107	1,062	395,594	305,176	80,981	3,888

**Обед**



1	Салат из квашеной капусты со свежкоп 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 в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,240
4	Макаронны отварные с маслом 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	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>			<b>720</b>	<b>29,773</b>	<b>27,925</b>	<b>128,329</b>	<b>883,734</b>	<b>0,529</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>8,394</b>	<b>110,797</b>	<b>287,874</b>	<b>120,670</b>	<b>9,851</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>

**Всего:**

<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,173</b>	<b>20,789</b>	<b>82,092</b>	<b>596,156</b>	<b>0,423</b>	<b>6,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,010</b>	<b>75,647</b>	<b>309,635</b>	<b>155,564</b>	<b>4,478</b>
---------------	--	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

**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 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>500</b>	<b>20,173</b>	<b>20,789</b>	<b>82,092</b>	<b>596,156</b>	<b>0,423</b>	<b>6,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,010</b>	<b>75,647</b>	<b>309,635</b>	<b>155,564</b>	<b>4,478</b>

**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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной 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 курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,036	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000		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>720</b>	<b>30,415</b>	<b>28,226</b>	<b>88,930</b>	<b>731,414</b>	<b>0,469</b>	<b>38,739</b>	<b>0,463</b>	<b>8,885</b>	<b>125,807</b>	<b>379,767</b>	<b>219,593</b>	<b>8,088</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250



<i>Итого:</i>	380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<i>Всего:</i>		57,848	56,065	256,030	1 760,095	1,077	81,635	2,225	17,814	257,254	725,802	404,657	17,236

### 13 день среда (3 недели)

#### Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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 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	
<i>Итого:</i>		540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

#### Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский со сметаной 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 рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4 Картофельное пюре с маслом 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	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	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	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	8,200	8,200	0,720
<i>Итого:</i>		720	21,742	25,429	103,650	730,424	0,526	55,400	0,473	7,208	153,335	357,772	122,379	8,027

#### Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<i>Всего:</i>			48,287	52,038	243,309	1 634,725	0,988	129,620	1,039	14,693	425,186	701,546	210,219	18,129

### 14 день четверг (3 недели)

#### Завтрак

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2 Макароны отварные с маслом 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
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>		500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039

#### 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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	16,070	13,123	2,975	194,291	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800	0,108	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	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>27,201</b>	<b>28,491</b>	<b>96,398</b>	<b>750,821</b>	<b>0,515</b>	<b>19,225</b>	<b>1,365</b>	<b>7,278</b>	<b>152,043</b>	<b>533,518</b>	<b>244,641</b>	<b>6,559</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>70,712</b>	<b>70,259</b>	<b>276,410</b>	<b>2 020,814</b>	<b>1,302</b>	<b>67,816</b>	<b>1,814</b>	<b>15,073</b>	<b>266,046</b>	<b>715,214</b>	<b>324,382</b>	<b>15,268</b>

**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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,990</b>	<b>21,286</b>	<b>93,521</b>	<b>657,616</b>	<b>0,192</b>	<b>37,510</b>	<b>0,197</b>	<b>1,540</b>	<b>212,646</b>	<b>305,450</b>	<b>48,346</b>	<b>3,390</b>

**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 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	Тертая 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	Картофельное пюре с маслом 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 яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	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	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>22,716</b>	<b>32,123</b>	<b>91,522</b>	<b>746,058</b>	<b>0,743</b>	<b>45,405</b>	<b>0,433</b>	<b>7,692</b>	<b>126,713</b>	<b>315,226</b>	<b>107,148</b>	<b>5,771</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,966</b>	<b>60,459</b>	<b>270,051</b>	<b>1 836,198</b>	<b>1,120</b>	<b>119,535</b>	<b>0,921</b>	<b>12,150</b>	<b>395,159</b>	<b>657,076</b>	<b>184,994</b>	<b>13,831</b>

**16 день понедельник (4 недели)**



**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 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	Макароны отварные с маслом 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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,955	113,374	56,457	1,004
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>			<b>720</b>	<b>30,190</b>	<b>27,634</b>	<b>110,737</b>	<b>812,416</b>	<b>0,361</b>	<b>40,430</b>	<b>0,433</b>	<b>6,790</b>	<b>114,320</b>	<b>273,843</b>	<b>120,608</b>	<b>5,191</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,207</b>	<b>51,667</b>	<b>271,953</b>	<b>1 765,645</b>	<b>0,895</b>	<b>113,803</b>	<b>0,830</b>	<b>10,905</b>	<b>571,339</b>	<b>636,794</b>	<b>241,439</b>	<b>13,952</b>

**17 день вторник (4 недели)****Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
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 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 1/30	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>500</b>	<b>20,179</b>	<b>22,196</b>	<b>81,832</b>	<b>607,807</b>	<b>0,716</b>	<b>11,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,985</b>	<b>60,916</b>	<b>244,459</b>	<b>145,755</b>	<b>6,504</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	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 1/180	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>		<b>700</b>		<b>25,529</b>	<b>31,900</b>	<b>88,363</b>	<b>742,670</b>	<b>0,840</b>	<b>56,723</b>	<b>1,366</b>	<b>8,503</b>	<b>126,796</b>	<b>302,297</b>	<b>117,766</b>	<b>6,433</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,968</b>	<b>61,146</b>	<b>255,204</b>	<b>1 783,001</b>	<b>1,740</b>	<b>105,315</b>	<b>1,815</b>	<b>18,406</b>	<b>243,512</b>	<b>583,156</b>	<b>293,021</b>	<b>17,607</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,776</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,340</b>	<b>5,432</b>

**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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной 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	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4	Картофельное пюре с маслом 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	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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
7	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>740</b>	<b>24,098</b>	<b>26,966</b>	<b>100,384</b>	<b>740,615</b>	<b>0,520</b>	<b>67,597</b>	<b>0,425</b>	<b>6,614</b>	<b>160,315</b>	<b>343,709</b>	<b>153,002</b>	<b>8,799</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,643</b>	<b>53,575</b>	<b>240,043</b>	<b>1 644,916</b>	<b>0,981</b>	<b>141,817</b>	<b>0,991</b>	<b>14,100</b>	<b>432,267</b>	<b>687,484</b>	<b>240,842</b>	<b>18,901</b>

**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 куррицей 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 1/40	-/-	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>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>77,106</b>	<b>603,429</b>	<b>0,471</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,943</b>	<b>65,935</b>	<b>300,791</b>	<b>200,660</b>	<b>6,829</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкоп 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	Рассольник Ленинградский со сметаной 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	Копченая мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронны отварные с маслом 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 ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб 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>720</b>	<b>25,915</b>	<b>30,893</b>	<b>114,715</b>	<b>840,559</b>	<b>0,694</b>	<b>20,101</b>	<b>0,247</b>	<b>8,666</b>	<b>106,621</b>	<b>262,871</b>	<b>83,948</b>	<b>9,107</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,193</b>	<b>60,047</b>	<b>276,830</b>	<b>1 876,511</b>	<b>1,350</b>	<b>63,062</b>	<b>2,009</b>	<b>20,527</b>	<b>228,356</b>	<b>600,061</b>	<b>314,108</b>	<b>20,605</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,149</b>	<b>12,408</b>	<b>90,563</b>	<b>554,516</b>	<b>2,405</b>	<b>38,744</b>	<b>0,055</b>	<b>2,167</b>	<b>192,817</b>	<b>233,301</b>	<b>61,249</b>	<b>4,314</b>

**Обед**

1	Салат из свежкоп 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
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 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	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
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,243</b>	<b>33,847</b>	<b>89,664</b>	<b>764,248</b>	<b>0,877</b>	<b>65,395</b>	<b>0,492</b>	<b>8,724</b>	<b>130,090</b>	<b>324,634</b>	<b>122,224</b>	<b>7,059</b>



1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				52,652	53,305	265,235	1 751,288	3,467	140,759	0,837	13,809	378,707	594,335	212,973	16,043