

Выполнено СОГЛАСОВАНО  
 Директор ООО «ЛАНЧ»  
 2025 г. 12.05.2025



Меню основного организованного питания

Для учащихся с диагнозом непереносимость мяса курицы г. Калининграда Калининградской области  
 2024-2025 гг.

возрастная категория от 12 лет

По рекомендации СанПин 2.3.2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

01 день понедельник (1 неделя)

<b>Завтрак</b>															
1	Каши Рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,33	135,405	195,198	52,573	0,849
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	2,5	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>14,338</b>	<b>21,554</b>	<b>74,746</b>	<b>550,323</b>	<b>0,237</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>0,755</b>	<b>442,765</b>	<b>390,121</b>	<b>92,853</b>	<b>2,953</b>
<b>Обед</b>															

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,56	1,44	2,048	30,46	48,295	30,145	0,524
2	Суп с рисом и томатом на мясном бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329	
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,9	17,42	7,38	0,448	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,192</b>	<b>37,697</b>	<b>145,054</b>	<b>1 048,26</b>	<b>0,854</b>	<b>14,523</b>	<b>1,505</b>	<b>10,493</b>	<b>132,841</b>	<b>365,501</b>	<b>120,442</b>	<b>6,13</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,531</b>	<b>59,251</b>	<b>219,8</b>	<b>1 598,58</b>	<b>1,092</b>	<b>51,663</b>	<b>1,646</b>	<b>11,248</b>	<b>575,607</b>	<b>755,622</b>	<b>213,296</b>	<b>9,083</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	51,55	36,7	0,703
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,032</b>	<b>28,069</b>	<b>78,226</b>	<b>649,654</b>	<b>0,906</b>	<b>41,51</b>	<b>2,24</b>	<b>6,906</b>	<b>83,898</b>	<b>259,117</b>	<b>119,596</b>	<b>5,529</b>
<b>Обед</b>															



1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5		1,173	14,31	114,812	17,035	1,039
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,159</b>	<b>39,799</b>	<b>103,4</b>	<b>908,423</b>	<b>1,01</b>	<b>51,872</b>	<b>0,44</b>	<b>11,173</b>	<b>159,905</b>	<b>436,77</b>	<b>212,3</b>	<b>9,281</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,191</b>	<b>67,868</b>	<b>181,626</b>	<b>1 558,08</b>	<b>1,916</b>	<b>93,381</b>	<b>2,681</b>	<b>18,078</b>	<b>243,803</b>	<b>695,887</b>	<b>331,896</b>	<b>14,811</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Копейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (я)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>13,977</b>	<b>11,705</b>	<b>95,453</b>	<b>544,065</b>	<b>0,399</b>	<b>37,166</b>	<b>0,066</b>	<b>1,352</b>	<b>253,992</b>	<b>258,152</b>	<b>88,908</b>	<b>4,354</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,753</b>	<b>31,572</b>	<b>117,773</b>	<b>862,254</b>	<b>0,565</b>	<b>70,216</b>	<b>0,665</b>	<b>9,996</b>	<b>184,033</b>	<b>428,968</b>	<b>143,263</b>	<b>8,965</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,73</b>	<b>43,277</b>	<b>213,226</b>	<b>1 406,32</b>	<b>0,964</b>	<b>107,382</b>	<b>0,73</b>	<b>11,348</b>	<b>438,025</b>	<b>687,12</b>	<b>232,171</b>	<b>13,319</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,85	0,44	1,918	39,41	37,295	21,245	0,794
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>25,158</b>	<b>29,64</b>	<b>102,625</b>	<b>777,886</b>	<b>0,704</b>	<b>24,819</b>	<b>0,473</b>	<b>6,93</b>	<b>90,969</b>	<b>203,64</b>	<b>66,509</b>	<b>4,715</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869



2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,135	519,833	0,707	3	0,4	5,02	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>28,78</b>	<b>42,544</b>	<b>107,533</b>	<b>928,143</b>	<b>0,955</b>	<b>43,988</b>	<b>0,926</b>	<b>11,781</b>	<b>156,004</b>	<b>463,458</b>	<b>164,578</b>	<b>6,267</b>
<b>Весов:</b>				<b>53,937</b>	<b>72,183</b>	<b>210,158</b>	<b>1706,03</b>	<b>1,658</b>	<b>68,807</b>	<b>1,399</b>	<b>18,711</b>	<b>246,972</b>	<b>667,098</b>	<b>231,087</b>	<b>10,982</b>
<b>05 день пятница (1 неделя)</b>															

**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кислыми ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,278</b>	<b>106,164</b>	<b>702,488</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Феттеця мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,923</b>	<b>35,219</b>	<b>105,315</b>	<b>861,926</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,81</b>
<b>Весов:</b>				<b>59,255</b>	<b>53,498</b>	<b>211,479</b>	<b>1564,41</b>	<b>4,512</b>	<b>122,174</b>	<b>0,687</b>	<b>10,506</b>	<b>429,638</b>	<b>750,298</b>	<b>220,18</b>	<b>12,238</b>
<b>06 день понедельник (2 недели)</b>															

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>1,547</b>	<b>446,725</b>	<b>390,121</b>	<b>97,143</b>	<b>3,448</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72



6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			840	29,933	42,433	94,709	880,458	0,985	80,435	2,742	10,836	185,71	387,378	153,938	6,727
<i>Всего:</i>				46,218	65,637	165,494	1 437,58	1,259	117,575	2,884	12,383	632,435	777,498	251,081	10,176
<b>07 день вторник (2 недели)</b>															

**Завтрак**

Виточек мясной запеченный в соусе 1/100, свежая															
1	Капустя с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771	61,725	1,671
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<i>Итого:</i>			545	22,513	23,692	98,202	696,084	0,482	13,935	0,118	4,995	91,859	37,751	156,391	4,712

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне															
2	1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Макaronник с мясом 1/250	877	250	23,735	23,603	50,351	508,768	0,66	2,5	0,2	4,396	45,031	190,375	34,938	2,422
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			820	33,603	38,954	112,116	933,467	0,913	41,379	0,823	10,544	144,321	354,01	106,351	6,584
<i>Всего:</i>				56,116	62,646	210,318	1 629,55	1,394	55,314	0,94	15,539	236,18	681,761	262,742	11,297

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1	Капша пшеница молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5		0,2	2,5	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			600	13,977	11,705	95,453	544,065	0,399	37,166	0,066	1,352	253,992	258,152	88,908	4,354

**Обед**

1	Салат из свежеслы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,02	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на															
2	бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Кисель фруктовое-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,62	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			820	31,078	43,239	105,165	934,127	0,988	81,595	0,625	10,465	209,235	408,413	140,436	7,188
<i>Всего:</i>				45,055	54,945	200,618	1 478,19	1,387	118,761	0,691	11,818	463,227	666,565	229,344	11,542

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**



1	Салат Осенний 1/100	665	100	1.181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>		<b>580</b>		<b>24,961</b>	<b>31,402</b>	<b>103,14</b>	<b>795,024</b>	<b>0,677</b>	<b>7,746</b>	<b>1,257</b>	<b>8,396</b>	<b>79,869</b>	<b>216,785</b>	<b>67,988</b>	<b>4,42</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,81	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3	Капша гречневая с мясом 1/250	1789	250	23,735	26,477	46,919	520,909	0,77	3	0,4	8,676	38,78	310,735	148,965	5,382
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>820</b>		<b>33,435</b>	<b>41,174</b>	<b>114,329</b>	<b>961,625</b>	<b>1,1</b>	<b>26,083</b>	<b>0,819</b>	<b>14,605</b>	<b>115,65</b>	<b>495,399</b>	<b>228,736</b>	<b>9,143</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,396</b>	<b>72,577</b>	<b>217,469</b>	<b>1 756,65</b>	<b>1,776</b>	<b>33,829</b>	<b>2,077</b>	<b>23,002</b>	<b>195,519</b>	<b>712,184</b>	<b>296,724</b>	<b>13,564</b>

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/50	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<b>Итого:</b>		<b>550</b>		<b>23,39</b>	<b>21,32</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,99</b>	<b>0,197</b>	<b>1,63</b>	<b>221,67</b>	<b>311,202</b>	<b>52,258</b>	<b>3,821</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп рыбный 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	32,995	36,969	7,323	493,993	1,05	1		2,345	24,94	228,873	33,85	2,049
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>870</b>		<b>49,445</b>	<b>52,565</b>	<b>109,452</b>	<b>1 108,67</b>	<b>2,127</b>	<b>95,078</b>	<b>0,569</b>	<b>7,583</b>	<b>166,175</b>	<b>566,634</b>	<b>162,235</b>	<b>8,074</b>
<b>Всего:</b>				<b>72,835</b>	<b>73,885</b>	<b>208,685</b>	<b>1 791,04</b>	<b>2,316</b>	<b>148,068</b>	<b>0,766</b>	<b>9,213</b>	<b>387,845</b>	<b>877,835</b>	<b>214,493</b>	<b>11,895</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Капша пшеница вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>550</b>		<b>15,934</b>	<b>21,777</b>	<b>71,798</b>	<b>546,917</b>	<b>0,251</b>	<b>37,03</b>	<b>0,137</b>	<b>1,265</b>	<b>426,556</b>	<b>348,875</b>	<b>78,174</b>	<b>3,056</b>

**Обед**



1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька мясная 1/100	1737	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,15		3,582	13,964	108,3	23,598	1,699
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,9	17,42	7,38	0,448	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>39,444</b>	<b>43,502</b>	<b>144,825</b>	<b>1 128,59</b>	<b>1,116</b>	<b>24,483</b>	<b>0,233</b>	<b>11,106</b>	<b>151,796</b>	<b>379,92</b>	<b>122,177</b>	<b>14,076</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,378</b>	<b>65,278</b>	<b>216,623</b>	<b>1 675,51</b>	<b>1,367</b>	<b>61,512</b>	<b>0,37</b>	<b>12,371</b>	<b>578,352</b>	<b>723,796</b>	<b>200,351</b>	<b>17,132</b>

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,331</b>	<b>27,925</b>	<b>90,907</b>	<b>700,277</b>	<b>0,882</b>	<b>9,26</b>	<b>2,24</b>	<b>7,145</b>	<b>90,05</b>	<b>319,096</b>	<b>141,396</b>	<b>5,127</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на мясном бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5		1,173	14,31	114,812	17,035	1,039
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	9,947	2,972	3,308	0,338	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,159</b>	<b>39,799</b>	<b>103,4</b>	<b>908,423</b>	<b>1,01</b>	<b>51,872</b>	<b>0,44</b>	<b>11,173</b>	<b>159,905</b>	<b>436,77</b>	<b>212,3</b>	<b>9,281</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,49</b>	<b>67,724</b>	<b>194,307</b>	<b>1 608,70</b>	<b>1,892</b>	<b>61,132</b>	<b>2,681</b>	<b>18,318</b>	<b>249,955</b>	<b>765,866</b>	<b>353,696</b>	<b>14,408</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>15,685</b>	<b>12,934</b>	<b>96,226</b>	<b>564,045</b>	<b>0,4</b>	<b>37,681</b>	<b>0,071</b>	<b>1,351</b>	<b>301,566</b>	<b>306,358</b>	<b>102,368</b>	<b>4,826</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Бульончик Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406



4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,878</b>	<b>32,345</b>	<b>119,693</b>	<b>877,387</b>	<b>0,583</b>	<b>74,006</b>	<b>0,68</b>	<b>10,196</b>	<b>194,078</b>	<b>468,512</b>	<b>152,348</b>	<b>9,287</b>
<b>Всего:</b>				<b>42,563</b>	<b>45,278</b>	<b>215,919</b>	<b>1.441,43</b>	<b>0,983</b>	<b>111,687</b>	<b>0,751</b>	<b>11,547</b>	<b>495,644</b>	<b>774,87</b>	<b>254,716</b>	<b>14,113</b>
<b>14 день четверг (3 недели)</b>															

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-покатным 1/100		671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0	0,639	0,009		63,25	44,954	10,048	0,53
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>26,608</b>	<b>30,765</b>	<b>104,235</b>	<b>800,251</b>	<b>0,705</b>	<b>36,154</b>	<b>0,382</b>	<b>6,915</b>	<b>148,584</b>	<b>240,314</b>	<b>69,869</b>	<b>4,569</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	32,995	36,969	7,323	493,993	1,05	1		2,345	24,94	228,873	33,85	2,049
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>46,543</b>	<b>60,158</b>	<b>110,766</b>	<b>1.170,66</b>	<b>1,521</b>	<b>31,753</b>	<b>0,559</b>	<b>9,641</b>	<b>165,305</b>	<b>576,393</b>	<b>175,554</b>	<b>7,091</b>
<b>Всего:</b>				<b>73,151</b>	<b>90,922</b>	<b>215,001</b>	<b>1.970,91</b>	<b>2,226</b>	<b>67,907</b>	<b>0,941</b>	<b>16,556</b>	<b>313,888</b>	<b>816,707</b>	<b>245,423</b>	<b>11,661</b>
<b>15 день пятница (3 недели)</b>															

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с пивоварком 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,39</b>	<b>21,32</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,99</b>	<b>0,197</b>	<b>1,63</b>	<b>221,67</b>	<b>311,202</b>	<b>52,258</b>	<b>3,821</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Суп с клецками на мясном бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тертель мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72



7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			850	28,079	39,532	107,052	896,308	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
<b>Всего:</b>				51,469	60,852	206,284	1 578,68	1,141	108,423	2,391	11,266	356,692	702,18	201,131	10,662

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Булгурброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>			570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,14	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5	1,173	14,31	114,812	17,035	1,039	
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329	
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,9	17,42	7,38	0,448	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			850	34,226	39,094	121,105	973,177	0,909	55,568	0,64	8,688	160,207	329,112	102,274	6,43
<b>Всего:</b>				50,512	62,298	191,891	1 530,30	1,183	92,708	0,782	10,235	606,932	719,233	199,418	9,878

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100,														
2	полтарнировка из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,07	0,122	4,37	27,779	111,671	62,104	1,704
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<i>Итого:</i>			545	26,207	24,641	91,681	693,326	0,539	15,13	0,148	8,69	68,75	308,743	207,35	7,64

**Обед**

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	9,947	2,972	3,308	0,338	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			820	30,052	41,035	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762
<b>Всего:</b>				56,259	65,676	182,195	1 544,90	1,495	87,693	2,155	19,614	226,084	662,461	343,316	14,402

**18 день среда (4 недели)**



**Завтрак**

1	Кашиа пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>13,977</b>	<b>11,705</b>	<b>95,453</b>	<b>544,065</b>	<b>0,399</b>	<b>37,166</b>	<b>0,066</b>	<b>1,352</b>	<b>253,992</b>	<b>258,152</b>	<b>88,908</b>	<b>4,354</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тедрегла мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>27,379</b>	<b>38,196</b>	<b>111,783</b>	<b>900,414</b>	<b>0,854</b>	<b>85,259</b>	<b>0,478</b>	<b>8,208</b>	<b>193,349</b>	<b>374,059</b>	<b>131,682</b>	<b>6,334</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,356</b>	<b>49,901</b>	<b>207,236</b>	<b>1444,48</b>	<b>1,253</b>	<b>122,425</b>	<b>0,543</b>	<b>9,561</b>	<b>447,34</b>	<b>632,212</b>	<b>220,589</b>	<b>10,677</b>

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Кашиа гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8	1,8
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,356</b>	<b>27,802</b>	<b>85,701</b>	<b>686,446</b>	<b>0,879</b>	<b>7,26</b>	<b>2,24</b>	<b>10,06</b>	<b>73,23</b>	<b>307,153</b>	<b>181,036</b>	<b>7,348</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
2	Рассолыник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329	1,329
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,134</b>	<b>40,363</b>	<b>133,423</b>	<b>1025,50</b>	<b>0,843</b>	<b>27,495</b>	<b>0,28</b>	<b>11,37</b>	<b>134,178</b>	<b>323,207</b>	<b>101,968</b>	<b>12,524</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,49</b>	<b>68,166</b>	<b>219,124</b>	<b>1711,95</b>	<b>1,722</b>	<b>34,755</b>	<b>2,52</b>	<b>21,43</b>	<b>207,407</b>	<b>630,359</b>	<b>283,004</b>	<b>19,871</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Пудинг из творога запеченный с ягодами кисельным соусом 1/150/50	92	200	21,738	16,5	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
---	--	----	-----	--------	------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------



2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,628</b>	<b>17,12</b>	<b>99,952</b>	<b>656,401</b>	<b>1,995</b>	<b>36,878</b>	<b>0,105</b>	<b>0,982</b>	<b>249,63</b>	<b>311,025</b>	<b>69,77</b>	<b>4,538</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,752</b>	<b>90,273</b>	<b>847,854</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,62</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,626</b>	<b>57,872</b>	<b>190,225</b>	<b>1 504,26</b>	<b>3,01</b>	<b>135,423</b>	<b>1,068</b>	<b>10,602</b>	<b>411,317</b>	<b>686,865</b>	<b>205,055</b>	<b>11,301</b>