

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ Лицей № 5

М.В. Никишова

27 сентября 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

Яковенко

27 сентября 2024 г.

### Меню основного организованного питания

для учащихся среднего образовательного учреждения по Советскому ГО

возрастная категория от 7 -11 лет

2024-2025 г.

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

	Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Гликоиды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<b>1 вариант завтрака</b>															
1	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
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>13,864</b>	<b>20,877</b>	<b>71,498</b>	<b>531,137</b>	<b>0,201</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,65</b>	<b>399,682</b>	<b>328,012</b>	<b>76,126</b>	<b>2,683</b>
<b>2 вариант Завтрака</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>19,855</b>	<b>20,888</b>	<b>80,552</b>	<b>589,622</b>	<b>0,361</b>	<b>60,446</b>	<b>0,5</b>	<b>6,026</b>	<b>110,54</b>	<b>314,759</b>	<b>147,576</b>	<b>4,955</b>
<b>Обед</b>															
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	0,97
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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
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>740</b>	<b>25,935</b>	<b>29,082</b>	<b>128,363</b>	<b>878,933</b>	<b>0,745</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>107,897</b>	<b>290,705</b>	<b>101,697</b>	<b>5,666</b>
<b>Полдник</b>															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>72,188</b>	<b>82,397</b>	<b>365,583</b>	<b>2494,46</b>	<b>1,51</b>	<b>144,129</b>	<b>1,874</b>	<b>17,436</b>	<b>884,519</b>	<b>1128,28</b>	<b>374,699</b>	<b>15,634</b>

**02 день вторник (1 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,534</b>	<b>70,175</b>	<b>590,235</b>	<b>0,842</b>	<b>39,59</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>

**2 вариант завтрака**

1	Макроны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064	1,329
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,813</b>	<b>13,517</b>	<b>84,417</b>	<b>530,571</b>	<b>0,178</b>	<b>36,44</b>	<b>0,087</b>	<b>2,008</b>	<b>375,66</b>	<b>312,09</b>	<b>58,564</b>	<b>3,165</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	0,12	1,65	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	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	0,09	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 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,963</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>434,324</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>75,49</b>	<b>74,32</b>	<b>330,614</b>	<b>2295,09</b>	<b>1,673</b>	<b>149,004</b>	<b>2,252</b>	<b>19,47</b>	<b>629,649</b>	<b>966,473</b>	<b>407,923</b>	<b>20,783</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**1 вариант завтрака**

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	26,46	2,561
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,551</b>	<b>27,338</b>	<b>46,098</b>	<b>520,63</b>	<b>0,192</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>6,074</b>	<b>380,975</b>	<b>397,274</b>	<b>55,7</b>	<b>4,644</b>

**2 вариант завтрака**

1	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
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	59,99	10,887	1,108
3	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>22,612</b>	<b>17,408</b>	<b>95,936</b>	<b>630,852</b>	<b>0,3</b>	<b>37,805</b>	<b>0,083</b>	<b>3,675</b>	<b>140,99</b>	<b>239,916</b>	<b>89,034</b>	<b>4,198</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,12	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	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
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>740</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>104,354</b>	<b>727,278</b>	<b>0,515</b>	<b>52,548</b>	<b>0,461</b>	<b>7,05</b>	<b>146,599</b>	<b>327,536</b>	<b>115,911</b>	<b>8,049</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>79,339</b>	<b>81,107</b>	<b>331,558</b>	<b>2373,53</b>	<b>1,21</b>	<b>162,71</b>	<b>1,158</b>	<b>19,699</b>	<b>934,964</b>	<b>1159,53</b>	<b>309,945</b>	<b>19,221</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	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
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>520</b>	<b>20,337</b>	<b>23,913</b>	<b>89,816</b>	<b>655,815</b>	<b>0,571</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,486</b>	<b>73,262</b>	<b>160,945</b>	<b>52,863</b>	<b>3,963</b>

**2 вариант завтрака**

1	Каша пшеничная 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	Манник со стуженным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
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
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>15,067</b>	<b>20,053</b>	<b>113,461</b>	<b>694,59</b>	<b>3,364</b>	<b>1,483</b>	<b>0,131</b>	<b>1,825</b>	<b>226,59</b>	<b>272,272</b>	<b>59,622</b>	<b>2,422</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	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	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147

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>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,935</b>	<b>92,822</b>	<b>729,033</b>	<b>0,441</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,93</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,998</b>	<b>79,951</b>	<b>381,107</b>	<b>2511,96</b>	<b>4,561</b>	<b>87,858</b>	<b>1,397</b>	<b>19,159</b>	<b>480,643</b>	<b>850,759</b>	<b>309,166</b>	<b>16,34</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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	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	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,592</b>	<b>91,8</b>	<b>561,424</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,12</b>

**2 вариант завтрака**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>19,743</b>	<b>20,878</b>	<b>82,028</b>	<b>594,989</b>	<b>0,376</b>	<b>41,256</b>	<b>1,472</b>	<b>6,172</b>	<b>99,146</b>	<b>324,961</b>	<b>157,376</b>	<b>4,844</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	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	Тефтеля 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	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
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>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,552</b>	<b>93,244</b>	<b>728,334</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,099</b>	<b>73,572</b>	<b>352,242</b>	<b>2379,51</b>	<b>3,825</b>	<b>178,591</b>	<b>2,25</b>	<b>17,565</b>	<b>686,4</b>	<b>1085,98</b>	<b>388,623</b>	<b>17,961</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	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
---	---	-----	----	------	-------	-------	--------	-------	------	-------	-------	---------	---------	-------	------

2	Каша овсяная вязкая 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
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,007</b>	<b>20,508</b>	<b>60,678</b>	<b>483,309</b>	<b>0,226</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,19</b>	<b>402,382</b>	<b>328,012</b>	<b>79,051</b>	<b>3,02</b>

**2 вариант завтрака**

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064	1,329
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16,105</b>	<b>12,289</b>	<b>83,644</b>	<b>509,591</b>	<b>0,176</b>	<b>35,925</b>	<b>0,081</b>	<b>2,009</b>	<b>328,086</b>	<b>263,884</b>	<b>45,104</b>	<b>2,693</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>83,746</b>	<b>727,359</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>8,164</b>	<b>148,17</b>	<b>310,829</b>	<b>121,37</b>	<b>5,665</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>61,648</b>	<b>72,655</b>	<b>313,076</b>	<b>2152,78</b>	<b>1,394</b>	<b>172,687</b>	<b>2,308</b>	<b>14,281</b>	<b>934,438</b>	<b>939,125</b>	<b>275,025</b>	<b>16,048</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Биточек 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	1,09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>18,55</b>	<b>19,431</b>	<b>87,09</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>

**2 вариант завтрака**

1	Каша пшеничная 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	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>15,112</b>	<b>20,058</b>	<b>113,611</b>	<b>695,415</b>	<b>3,384</b>	<b>3,483</b>	<b>0,131</b>	<b>1,835</b>	<b>228,59</b>	<b>273,372</b>	<b>60,222</b>	<b>2,452</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	40	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98	1,827
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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>700</b>	<b>29,894</b>	<b>31,403</b>	<b>98,227</b>	<b>795,113</b>	<b>0,366</b>	<b>27,789</b>	<b>0,448</b>	<b>9,629</b>	<b>242,359</b>	<b>357,742</b>	<b>119,948</b>	<b>5,417</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>76,09</b>	<b>82,442</b>	<b>384,098</b>	<b>2582,73</b>	<b>4,34</b>	<b>80,957</b>	<b>1,016</b>	<b>18,791</b>	<b>822,316</b>	<b>1106,66</b>	<b>358,239</b>	<b>14,098</b>

**08 день среда (2 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
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	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,652</b>	<b>26,687</b>	<b>44,835</b>	<b>498,134</b>	<b>0,215</b>	<b>39,075</b>	<b>1,41</b>	<b>6,917</b>	<b>352,742</b>	<b>375,179</b>	<b>73,31</b>	<b>4,639</b>

**2 вариант завтрака**

1	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
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	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	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>23,189</b>	<b>18,096</b>	<b>90,939</b>	<b>619,362</b>	<b>0,455</b>	<b>37,805</b>	<b>0,083</b>	<b>5,803</b>	<b>143,716</b>	<b>339,092</b>	<b>188,648</b>	<b>7,023</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
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	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
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>700</b>	<b>25,7</b>	<b>29,172</b>	<b>94,957</b>	<b>745,175</b>	<b>0,438</b>	<b>64,433</b>	<b>0,498</b>	<b>8,033</b>	<b>154,759</b>	<b>329,98</b>	<b>148,872</b>	<b>5,906</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>75,801</b>	<b>81,005</b>	<b>315,739</b>	<b>2295,2</b>	<b>1,293</b>	<b>177,933</b>	<b>2,281</b>	<b>23,671</b>	<b>707,017</b>	<b>1080,65</b>	<b>440,33</b>	<b>22,238</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	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
3	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	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
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>520</b>	<b>19,836</b>	<b>23,618</b>	<b>89,563</b>	<b>650,153</b>	<b>0,585</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>5,915</b>	<b>62,22</b>	<b>161,148</b>	<b>57,103</b>	<b>4,057</b>

**2 вариант завтрака**

1	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
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>13,864</b>	<b>21,077</b>	<b>71,498</b>	<b>531,137</b>	<b>0,227</b>	<b>37,03</b>	<b>0,137</b>	<b>0,725</b>	<b>430,456</b>	<b>372,376</b>	<b>88,074</b>	<b>2,876</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	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	0,97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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>700</b>	<b>28,71</b>	<b>28,62</b>	<b>97,935</b>	<b>764,157</b>	<b>0,547</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>11,367</b>	<b>97,696</b>	<b>410,011</b>	<b>221,915</b>	<b>7,643</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>74,944</b>	<b>84,865</b>	<b>344,166</b>	<b>2440,21</b>	<b>1,562</b>	<b>98,091</b>	<b>1,807</b>	<b>20,907</b>	<b>856,772</b>	<b>1138,34</b>	<b>416,392</b>	<b>16,906</b>

**10 день пятница (2 неделя)****1 вариант завтрака**

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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,47</b>	<b>94,758</b>	<b>664,524</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**2 вариант завтрака**

1	Макароньы отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064	1,329
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>17,813</b>	<b>13,517</b>	<b>84,417</b>	<b>530,571</b>	<b>0,178</b>	<b>36,44</b>	<b>0,087</b>	<b>2,008</b>	<b>375,66</b>	<b>312,09</b>	<b>58,564</b>	<b>3,165</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 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 из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
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>740</b>	<b>29,355</b>	<b>25,22</b>	<b>91,852</b>	<b>711,811</b>	<b>0,942</b>	<b>72,952</b>	<b>0,364</b>	<b>5,633</b>	<b>120,389</b>	<b>389,321</b>	<b>161,619</b>	<b>6,195</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,493</b>	<b>67,257</b>	<b>356,035</b>	<b>2339,43</b>	<b>1,477</b>	<b>181,502</b>	<b>0,938</b>	<b>12,089</b>	<b>761,019</b>	<b>1040,51</b>	<b>296,441</b>	<b>17,226</b>

**11 день понедельник (3 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	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
2	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,232</b>	<b>20,058</b>	<b>63,603</b>	<b>491,859</b>	<b>0,219</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,055</b>	<b>396,757</b>	<b>306,637</b>	<b>68,701</b>	<b>2,818</b>

**2 вариант завтрака**

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
2	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
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,568</b>	<b>18,716</b>	<b>80,855</b>	<b>574,132</b>	<b>0,341</b>	<b>39,121</b>	<b>0,334</b>	<b>4,365</b>	<b>150,261</b>	<b>344,426</b>	<b>141,72</b>	<b>4,161</b>

**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	10,59	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	1,24
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
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>740</b>	<b>30,203</b>	<b>27,925</b>	<b>126,001</b>	<b>876,143</b>	<b>0,559</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>8,394</b>	<b>124,215</b>	<b>307,225</b>	<b>127,25</b>	<b>10,315</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,537</b>	<b>78,249</b>	<b>355,629</b>	<b>2436,9</b>	<b>1,322</b>	<b>129,98</b>	<b>1,004</b>	<b>16,714</b>	<b>937,633</b>	<b>1153,09</b>	<b>386,971</b>	<b>19,624</b>

**12 день вторник (3 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,241</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,02</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

**2 вариант завтрака**

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 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
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,99</b>	<b>21,486</b>	<b>93,521</b>	<b>659,416</b>	<b>0,192</b>	<b>37,51</b>	<b>0,197</b>	<b>1,54</b>	<b>212,646</b>	<b>305,45</b>	<b>48,346</b>	<b>3,389</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	0,12	1,65	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	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	0,09	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 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,963</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>80,952</b>	<b>77,549</b>	<b>351,784</b>	<b>2428,88</b>	<b>1,288</b>	<b>118,76</b>	<b>2,362</b>	<b>19,345</b>	<b>472,243</b>	<b>1032,88</b>	<b>453,053</b>	<b>20,627</b>

**13 день среда (3 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,759</b>	<b>54,651</b>	<b>473,576</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>58,34</b>	<b>5,432</b>

**2 вариант завтрака**

1	Макаронник с курицей и сыром 1/200	40	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98	1,827
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,212</b>	<b>22,065</b>	<b>70,04</b>	<b>575,589</b>	<b>0,181</b>	<b>37,66</b>	<b>0,043</b>	<b>5,378</b>	<b>271,335</b>	<b>297,247</b>	<b>83,02</b>	<b>3,191</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	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	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
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>740</b>	<b>21,742</b>	<b>25,429</b>	<b>105,89</b>	<b>739,384</b>	<b>0,53</b>	<b>55,58</b>	<b>0,473</b>	<b>7,21</b>	<b>154,635</b>	<b>359,172</b>	<b>123,179</b>	<b>8,307</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,773</b>	<b>78,803</b>	<b>315,751</b>	<b>2283,32</b>	<b>1,191</b>	<b>166,921</b>	<b>1,099</b>	<b>20,055</b>	<b>908,522</b>	<b>1158,59</b>	<b>313,839</b>	<b>19,26</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	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
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>520</b>	<b>20,435</b>	<b>25,113</b>	<b>89,718</b>	<b>666,623</b>	<b>0,572</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>6,004</b>	<b>77,303</b>	<b>158,848</b>	<b>51,348</b>	<b>3,856</b>

**2 вариант завтрака**

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
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
<b>Итого:</b>			<b>515</b>	<b>14,767</b>	<b>20,653</b>	<b>109,561</b>	<b>683,19</b>	<b>3,373</b>	<b>1,483</b>	<b>0,131</b>	<b>2,005</b>	<b>234,09</b>	<b>300,772</b>	<b>73,422</b>	<b>2,692</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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,294</b>	<b>94,714</b>	<b>760,77</b>	<b>0,456</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>6,45</b>	<b>131,668</b>	<b>403,735</b>	<b>173,388</b>	<b>5,273</b>

**Полдник**

1	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
---	--	-----	-----	---	---	-------	--------	-------	------	--	-------	------	------	-----	------

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>69,778</b>	<b>83,11</b>	<b>379,001</b>	<b>2543,11</b>	<b>4,586</b>	<b>86,119</b>	<b>1,03</b>	<b>17,377</b>	<b>498,861</b>	<b>899,755</b>	<b>327,658</b>	<b>16,491</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**1 вариант завтрака**

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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,47</b>	<b>94,758</b>	<b>664,524</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**2 вариант завтрака**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>19,975</b>	<b>20,877</b>	<b>81,939</b>	<b>595,555</b>	<b>0,361</b>	<b>60,426</b>	<b>0,5</b>	<b>6,026</b>	<b>109,064</b>	<b>313,111</b>	<b>146,588</b>	<b>4,791</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тефтеля мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
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>740</b>	<b>22,35</b>	<b>30,4</b>	<b>94,33</b>	<b>740,321</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,33</b>	<b>109,23</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>77,924</b>	<b>84,297</b>	<b>356,197</b>	<b>2495,17</b>	<b>1,505</b>	<b>177,357</b>	<b>2,399</b>	<b>17,786</b>	<b>693,864</b>	<b>1122,12</b>	<b>361,232</b>	<b>16,182</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	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
2	Каша овсяная вязкая 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
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,007</b>	<b>20,508</b>	<b>60,678</b>	<b>483,309</b>	<b>0,226</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,19</b>	<b>402,382</b>	<b>328,012</b>	<b>79,051</b>	<b>3,02</b>

**2 вариант завтрака**

1	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327	1,613
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	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>27,793</b>	<b>24,919</b>	<b>90,999</b>	<b>699,434</b>	<b>0,465</b>	<b>37,886</b>	<b>0,035</b>	<b>7,485</b>	<b>139,23</b>	<b>341,341</b>	<b>196,968</b>	<b>7,27</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
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>740</b>	<b>30,62</b>	<b>27,634</b>	<b>108,409</b>	<b>804,825</b>	<b>0,391</b>	<b>40,43</b>	<b>0,433</b>	<b>6,789</b>	<b>127,739</b>	<b>293,195</b>	<b>127,188</b>	<b>5,656</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>			<b>79,68</b>	<b>80,111</b>	<b>345,094</b>	<b>2420,09</b>	<b>1,267</b>	<b>151,69</b>	<b>0,885</b>	<b>18,382</b>	<b>725,151</b>	<b>998,948</b>	<b>432,707</b>	<b>20,616</b>	

**17 день вторник (4 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка 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	22,39	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 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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,225</b>	<b>22,201</b>	<b>81,982</b>	<b>608,632</b>	<b>0,736</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,995</b>	<b>62,916</b>	<b>245,559</b>	<b>146,355</b>	<b>6,534</b>

**2 вариант завтрака**

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>16,105</b>	<b>12,289</b>	<b>83,644</b>	<b>509,591</b>	<b>0,176</b>	<b>35,925</b>	<b>0,081</b>	<b>2,009</b>	<b>328,086</b>	<b>263,884</b>	<b>45,104</b>	<b>2,693</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	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	2,12	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,702</b>	<b>79,606</b>	<b>701,155</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>73,217</b>	<b>77,742</b>	<b>330,402</b>	<b>2314,14</b>	<b>1,894</b>	<b>142,703</b>	<b>1,914</b>	<b>20,158</b>	<b>781,99</b>	<b>987,457</b>	<b>349,092</b>	<b>17,218</b>

18 день среда (4 неделя)

1 вариант завтрака

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,759</b>	<b>54,651</b>	<b>473,576</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>58,34</b>	<b>5,432</b>

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
2	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
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 (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,568</b>	<b>18,716</b>	<b>80,855</b>	<b>574,132</b>	<b>0,341</b>	<b>39,121</b>	<b>0,334</b>	<b>4,365</b>	<b>150,261</b>	<b>344,426</b>	<b>141,72</b>	<b>4,161</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	0,12	1,65	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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	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	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
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>740</b>	<b>23,014</b>	<b>26,756</b>	<b>101,985</b>	<b>740,804</b>	<b>0,421</b>	<b>63,587</b>	<b>0,365</b>	<b>6,329</b>	<b>152,065</b>	<b>311,903</b>	<b>136,884</b>	<b>5,44</b>

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>70,127</b>	<b>72,281</b>	<b>322,499</b>	<b>2221,04</b>	<b>1,224</b>	<b>176,929</b>	<b>1,264</b>	<b>18,179</b>	<b>574,278</b>	<b>1000,1</b>	<b>366,444</b>	<b>19,703</b>

19 день четверг (4 неделя)

1 вариант завтрака

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,018</b>	<b>22,104</b>	<b>77,105</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>200,66</b>	<b>6,829</b>

2 вариант завтрака

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
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
<b>Итого:</b>		<b>515</b>	<b>12,997</b>	<b>19,153</b>	<b>113,161</b>	<b>677,01</b>	<b>3,34</b>	<b>1,483</b>	<b>0,131</b>	<b>1,285</b>	<b>230,49</b>	<b>300,772</b>	<b>69,522</b>	<b>2,242</b>	

**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	10,59	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета 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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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>740</b>	<b>25,931</b>	<b>30,893</b>	<b>116,417</b>	<b>847,431</b>	<b>0,696</b>	<b>20,301</b>	<b>0,247</b>	<b>8,678</b>	<b>107,921</b>	<b>263,271</b>	<b>84,318</b>	<b>9,121</b>	

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>	
<b>Всего:</b>		<b>75,48</b>	<b>83,7</b>	<b>391,853</b>	<b>2622,64</b>	<b>4,71</b>	<b>64,205</b>	<b>2,158</b>	<b>21,806</b>	<b>670,746</b>	<b>1059,63</b>	<b>403,8</b>	<b>20,522</b>		

**20 день пятница (4 неделя)**

**1 вариант завтрака**

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,921	232,027	27,37	0,874
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	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	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,256</b>	<b>14,02</b>	<b>87,899</b>	<b>562,803</b>	<b>1,643</b>	<b>36,26</b>	<b>0,084</b>	<b>0,83</b>	<b>206,036</b>	<b>252,393</b>	<b>62,546</b>	<b>4,3</b>	

**2 вариант завтрака**

1	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,91	202,932	0,059	1,75		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
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	59,99	10,887	1,108
3	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>26,457</b>	<b>18,501</b>	<b>83,272</b>	<b>605,416</b>	<b>0,288</b>	<b>36,81</b>	<b>0,021</b>	<b>2,984</b>	<b>68,991</b>	<b>207,852</b>	<b>97,438</b>	<b>4,732</b>	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	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
4	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
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>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>80,006</b>	<b>714,506</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>

**Полдник**

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)		-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100		-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>				<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>					<b>79,199</b>	<b>72,635</b>	<b>336,185</b>	<b>2315,25</b>	<b>2,947</b>	<b>183,456</b>	<b>1,073</b>	<b>14,684</b>	<b>456,565</b>	<b>799,203</b>	<b>298,896</b>	<b>19,459</b>