



Меню основного организованного питания  
 Для учащихся среднего образовательного учреждения по Советскому ГО

Возрастная категория от 12 лет

2024-2025 г.

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

№	Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<b>Завтрак</b>																			
Булгур с маслом и твердым сыром																			
1	1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740				
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849				
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114				
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
<b>Итого:</b>				<b>570</b>	<b>14,338</b>	<b>21,554</b>	<b>74,746</b>	<b>550,323</b>	<b>0,237</b>	<b>37,140</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>																			
Салат из моркови с кукурузой 1/100																			
1		1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524				
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212				
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997				
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329				
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720				
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900				
<b>Итого:</b>				<b>850</b>	<b>32,192</b>	<b>37,697</b>	<b>145,054</b>	<b>1 048,258</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>6,130</b>			
<b>Полдник</b>																			
Йогурт фруктовый питьевой 1/180																			
1		121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900				
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
<b>Итого:</b>				<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>			
<b>Всего:</b>				<b>59,065</b>	<b>70,801</b>	<b>304,970</b>	<b>2 093,346</b>	<b>1,295</b>	<b>87,743</b>	<b>1,954</b>	<b>14,148</b>	<b>842,007</b>	<b>950,422</b>	<b>262,596</b>	<b>11,413</b>				
<b>Ужин</b>																			
Салат из моркови с маслом 1/100																			
1		1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703				
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457				
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,105	0,036	15,191	61,746	0,020	2,600	0,000	0,010	14,528	6,050	5,204	0,569				
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	0,000	1,000				

<b>Обед</b>	202	41,0024	40,002	18,420	649,654	0,906	41,510	2,240	6,906	83,898	259,117	119,596	5,529
-------------	-----	---------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

Салат из свежей капусты с кукурузой и															
1	Морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
Борщ со свежей капустой с картофелем и															
2	Сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,300</b>	<b>34,750</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>	<b>0,540</b>	<b>11,307</b>	<b>160,427</b>	<b>449,184</b>	<b>258,669</b>	<b>9,348</b>

**Подник**

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

**03 день (среда) 1 неделя**

**Завтрак**

Салат из сыра с яблоками 1/100															
1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,784</b>	<b>30,140</b>	<b>56,722</b>	<b>601,281</b>	<b>0,324</b>	<b>36,331</b>	<b>0,339</b>	<b>6,779</b>	<b>411,681</b>	<b>433,463</b>	<b>70,940</b>	<b>6,009</b>

**Обед**

Салат овощной с яблоками 1/100															
1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
Котлета рыбная запеченная в белом соусе															
3	1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
Сок фруктовый разливной в ассортименте															
5	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,753</b>	<b>31,572</b>	<b>117,773</b>	<b>862,254</b>	<b>0,565</b>	<b>70,216</b>	<b>0,665</b>	<b>9,996</b>	<b>184,033</b>	<b>428,968</b>	<b>143,263</b>	<b>8,965</b>

**Подник**

Йогурт фруктовый питьевой 1/180															
1		121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>

**04 день (четверг) 1 неделя**

**Завтрак**

Салат из сырых овощей 1/100															
1		1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794

2	Колпета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	18,544	24,862	20,457	379,761	0,604	1,215	0,008	3,708	20,752	118,129	25,958	1,830
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>29,604</b>	<b>34,615</b>	<b>106,697</b>	<b>856,733</b>	<b>0,853</b>	<b>25,119</b>	<b>0,473</b>	<b>7,386</b>	<b>94,612</b>	<b>231,892</b>	<b>72,665</b>	<b>5,158</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,101</b>	<b>106,848</b>	<b>890,631</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Веско:</b>				<b>66,946</b>	<b>79,766</b>	<b>298,553</b>	<b>2 179,889</b>	<b>1,566</b>	<b>106,897</b>	<b>1,689</b>	<b>22,216</b>	<b>306,215</b>	<b>744,350</b>	<b>309,818</b>	<b>16,195</b>

**Завтрак**

1	Залежанка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с лимонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>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	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тфелед 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	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблг 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<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>7,810</b>

**Полдник**

1	Колгрут фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Веско:</b>				<b>71,789</b>	<b>65,048</b>	<b>296,649</b>	<b>2 059,180</b>	<b>4,715</b>	<b>158,254</b>	<b>0,995</b>	<b>13,406</b>	<b>696,038</b>	<b>945,098</b>	<b>269,480</b>	<b>14,568</b>

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,140</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	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на 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	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			0,038	18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,883</b>	<b>42,433</b>	<b>92,087</b>	<b>869,772</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,429</b>	<b>72,687</b>	<b>247,880</b>	<b>1 859,417</b>	<b>1,441</b>	<b>154,195</b>	<b>3,174</b>	<b>15,301</b>	<b>686,135</b>	<b>811,963</b>	<b>279,761</b>	<b>14,796</b>

**07 день (вторник) 2 недели**

**Завтрак**

1	Виточек куруинный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771	61,725	1,671
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>23,113</b>	<b>23,792</b>	<b>103,402</b>	<b>720,184</b>	<b>0,523</b>	<b>13,935</b>	<b>0,118</b>	<b>5,014</b>	<b>91,872</b>	<b>327,764</b>	<b>160,491</b>	<b>5,072</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
	Рассольник Ленинградский со сметаной на														
2	Бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>37,053</b>	<b>40,668</b>	<b>113,717</b>	<b>969,091</b>	<b>0,435</b>	<b>41,222</b>	<b>0,659</b>	<b>12,612</b>	<b>307,287</b>	<b>445,322</b>	<b>148,888</b>	<b>6,447</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>72,700</b>	<b>76,010</b>	<b>302,288</b>	<b>2 184,041</b>	<b>1,160</b>	<b>91,237</b>	<b>1,085</b>	<b>20,526</b>	<b>665,559</b>	<b>967,886</b>	<b>358,679</b>	<b>13,849</b>

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>25,050</b>	<b>35,779</b>	<b>46,293</b>	<b>607,382</b>	<b>0,258</b>	<b>41,053</b>	<b>2,257</b>	<b>9,745</b>	<b>433,265</b>	<b>481,484</b>	<b>94,336</b>	<b>5,620</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>32,179</b>	<b>38,201</b>	<b>104,414</b>	<b>890,184</b>	<b>0,522</b>	<b>82,846</b>	<b>0,625</b>	<b>10,604</b>	<b>210,755</b>	<b>420,323</b>	<b>186,351</b>	<b>7,293</b>

**Полдник**

	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,489</b>	<b>81,030</b>	<b>235,715</b>	<b>1 930,090</b>	<b>0,966</b>	<b>160,518</b>	<b>3,173</b>	<b>23,268</b>	<b>699,820</b>	<b>938,207</b>	<b>310,187</b>	<b>17,583</b>

**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	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054			11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>24,961</b>	<b>31,402</b>	<b>103,140</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>4,420</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	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,669</b>	<b>113,504</b>	<b>923,034</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>72,244</b>	<b>79,622</b>	<b>301,814</b>	<b>2 212,824</b>	<b>1,545</b>	<b>70,972</b>	<b>2,385</b>	<b>26,031</b>	<b>466,956</b>	<b>919,113</b>	<b>390,844</b>	<b>15,987</b>

**10 день (пятница) 2 недели**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
---	--------------------------------------	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

4	Тепл заваренно с шилонником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>550</b>	<b>23,390</b>	<b>21,320</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,990</b>	<b>0,197</b>	<b>1,630</b>	<b>221,670</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	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	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 из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751	1,312	12,150	125,972	62,730	1,116	
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	66,160	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>870</b>	<b>34,048</b>	<b>29,042</b>	<b>105,040</b>	<b>817,731</b>	<b>1,136</b>	<b>95,829</b>	<b>0,569</b>	<b>6,549</b>	<b>153,385</b>	<b>463,732</b>	<b>191,115</b>	<b>7,141</b>

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>		<b>64,698</b>	<b>57,413</b>	<b>289,280</b>	<b>1,932,629</b>	<b>1,511</b>	<b>185,439</b>	<b>1,056</b>	<b>11,097</b>	<b>430,855</b>	<b>811,334</b>	<b>272,873</b>	<b>15,631</b>		

**Завтрак**

Бутерброд с маслом и твердым сыром															
1	1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша пшениная вязкая Молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
3	Кефирный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>550</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>37,030</b>	<b>0,137</b>	<b>1,265</b>	<b>426,556</b>	<b>343,875</b>	<b>78,174</b>	<b>3,056</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>850</b>	<b>38,086</b>	<b>35,036</b>	<b>142,000</b>	<b>1,035,672</b>	<b>0,663</b>	<b>25,481</b>	<b>0,265</b>	<b>10,188</b>	<b>152,375</b>	<b>378,610</b>	<b>158,104</b>	<b>13,976</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>		<b>66,554</b>	<b>68,363</b>	<b>298,968</b>	<b>2,077,356</b>	<b>1,117</b>	<b>98,591</b>	<b>0,710</b>	<b>14,353</b>	<b>845,330</b>	<b>917,285</b>	<b>285,578</b>	<b>19,362</b>		

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
---	---------------------------------	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

21	Тай заварнои с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,317</b>	<b>23,330</b>	<b>90,291</b>	<b>656,400</b>	<b>0,507</b>	<b>10,196</b>	<b>2,240</b>	<b>7,249</b>	<b>89,506</b>	<b>332,168</b>	<b>174,944</b>	<b>5,149</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100		1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250		1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/100		1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4 Каша гречневая с маслом 1/180		1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5 Напиток из шиповника 1/180		656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,300</b>	<b>34,750</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>	<b>0,540</b>	<b>11,307</b>	<b>160,427</b>	<b>449,184</b>	<b>258,669</b>	<b>9,348</b>

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180		116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)		-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100		-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,877</b>	<b>65,130</b>	<b>277,898</b>	<b>1 953,267</b>	<b>1,235</b>	<b>100,187</b>	<b>3,071</b>	<b>21,474</b>	<b>305,733</b>	<b>817,752</b>	<b>463,113</b>	<b>19,168</b>

**Завтрак**

1 Омлет с кукурузой 1/200/30		17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
2 Хлеб пшеничный 1/50		-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200		1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (V) 1/150		518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>630</b>	<b>22,649</b>	<b>22,806</b>	<b>64,692</b>	<b>554,614</b>	<b>0,348</b>	<b>55,167</b>	<b>0,321</b>	<b>5,442</b>	<b>246,058</b>	<b>355,263</b>	<b>70,940</b>	<b>6,881</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/100		1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250		1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3 1/100		1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4 Картофельное пюре с маслом 1/180		1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5 1/180		116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6 Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,878</b>	<b>32,345</b>	<b>119,693</b>	<b>877,387</b>	<b>0,583</b>	<b>74,006</b>	<b>0,680</b>	<b>10,196</b>	<b>194,078</b>	<b>468,512</b>	<b>152,348</b>	<b>9,287</b>

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180		121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)		-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100		-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,061</b>	<b>66,700</b>	<b>269,555</b>	<b>1 926,767</b>	<b>1,134</b>	<b>165,252</b>	<b>1,309</b>	<b>18,539</b>	<b>706,536</b>	<b>1 018,574</b>	<b>272,588</b>	<b>18,498</b>

## 14 день (четверг) 3 недели

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
	Котлета Домашняя запеченная с соусом														
2	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	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>22,393</b>	<b>26,450</b>	<b>99,856</b>	<b>727,046</b>	<b>0,608</b>	<b>35,377</b>	<b>0,377</b>	<b>6,526</b>	<b>97,271</b>	<b>183,541</b>	<b>60,582</b>	<b>4,258</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной														
2	на 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	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
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	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>31,392</b>	<b>37,762</b>	<b>106,749</b>	<b>892,423</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,570</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>

**Полдник**

	Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>386</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>61,045</b>	<b>71,262</b>	<b>291,613</b>	<b>2 051,993</b>	<b>1,324</b>	<b>105,022</b>	<b>1,237</b>	<b>18,066</b>	<b>312,744</b>	<b>699,046</b>	<b>294,448</b>	<b>15,082</b>

## 15 день (пятница) 3 недели

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,390</b>	<b>21,320</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,990</b>	<b>0,197</b>	<b>1,630</b>	<b>221,670</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	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тфтеле мясная с соусом томатным 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	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблг 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,079</b>	<b>39,532</b>	<b>107,052</b>	<b>896,308</b>	<b>0,951</b>	<b>55,433</b>	<b>2,194</b>	<b>9,636</b>	<b>135,022</b>	<b>390,978</b>	<b>148,873</b>	<b>6,841</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,003</b>	<b>72,402</b>	<b>291,454</b>	<b>2 073,448</b>	<b>1,344</b>	<b>144,503</b>	<b>2,699</b>	<b>14,166</b>	<b>623,092</b>	<b>896,980</b>	<b>250,431</b>	<b>12,992</b>



## 16 день (понедельник) 4 недели

## Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,140</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 овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,327</b>	<b>34,056</b>	<b>120,354</b>	<b>929,234</b>	<b>0,443</b>	<b>56,819</b>	<b>0,640</b>	<b>8,827</b>	<b>158,047</b>	<b>340,272</b>	<b>147,969</b>	<b>6,507</b>

## Полдник

	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,873</b>	<b>64,311</b>	<b>276,148</b>	<b>1 918,879</b>	<b>0,902</b>	<b>130,579</b>	<b>1,072</b>	<b>13,292</b>	<b>660,572</b>	<b>766,793</b>	<b>274,613</b>	<b>14,625</b>

## 17 день (вторник) 4 недели

## Завтрак

1	Колбета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,558	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>25,268</b>	<b>27,981</b>	<b>97,421</b>	<b>742,590</b>	<b>0,920</b>	<b>14,158</b>	<b>0,148</b>	<b>8,601</b>	<b>69,078</b>	<b>295,256</b>	<b>175,340</b>	<b>7,892</b>

## Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из пивоварки 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,052</b>	<b>41,035</b>	<b>90,513</b>	<b>851,575</b>	<b>0,956</b>	<b>72,563</b>	<b>2,008</b>	<b>10,924</b>	<b>157,334</b>	<b>353,718</b>	<b>135,967</b>	<b>6,762</b>

## Полдник

1	Йогурт фруктовый пищевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
2	Корфейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>630</b>	<b>22,649</b>	<b>22,806</b>	<b>64,692</b>	<b>554,614</b>	<b>0,348</b>	<b>55,167</b>	<b>0,321</b>	<b>5,442</b>	<b>246,058</b>	<b>355,263</b>	<b>70,940</b>	<b>6,881</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тэфтели куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,978</b>	<b>35,769</b>	<b>110,926</b>	<b>881,539</b>	<b>0,493</b>	<b>86,286</b>	<b>0,478</b>	<b>8,760</b>	<b>192,389</b>	<b>386,947</b>	<b>169,423</b>	<b>6,423</b>

## Полдник

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

## 19 день (четверг) 4 неделя

## Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,117</b>	<b>24,640</b>	<b>85,156</b>	<b>662,848</b>	<b>0,535</b>	<b>8,261</b>	<b>2,240</b>	<b>10,171</b>	<b>77,794</b>	<b>322,224</b>	<b>219,440</b>	<b>7,470</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежгой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
<b>Расходник Ленинградский со сметаной на 2 бульоне 1/250</b>		1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Комлот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,134</b>	<b>40,363</b>	<b>133,423</b>	<b>1 025,499</b>	<b>0,843</b>	<b>27,495</b>	<b>0,280</b>	<b>11,370</b>	<b>134,178</b>	<b>323,207</b>	<b>101,968</b>	<b>12,524</b>

## Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900

Итого:	380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	25,000	17,000	11,000	1,250
Всего:	69,785	76,553	303,749	2 183,113	1,580	71,836	2,828	24,441	478,371	840,230	370,708	22,323	
<b>20 день (пятница) 4 недели</b>													
<b>Завтрак</b>													

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50	092	200	21,738	16,500	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,628</b>	<b>17,120</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>249,630</b>	<b>311,025</b>	<b>69,770</b>	<b>4,538</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на 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	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<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>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>

<b>Полдник</b>															
<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>															
1	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,887</b>	<b>64,922</b>	<b>275,233</b>	<b>1 936,779</b>	<b>3,195</b>	<b>172,043</b>	<b>1,358</b>	<b>13,520</b>	<b>467,117</b>	<b>723,265</b>	<b>234,555</b>	<b>15,971</b>