

О.И. ДАСОВАНОВ

Директор

И.А.А. Агуева

2025 г.



По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

возрастная категория 7-11 лет и старше

2024-2025 гг.

Примерный четырехдневный рацион (20 дней) питания  
Для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Калининграда



№	Наименование блюда	Рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витаминный (мг)						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

<b>Завтрак</b>																
1	Мясо отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286	
2	Картофель отварной 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	
3	Фрукты свежие по сезону (я) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25	
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72	
<b>Итого:</b>				<b>555</b>	<b>25,954</b>	<b>18,596</b>	<b>61,14</b>	<b>515,738</b>	<b>0,383</b>	<b>68,776</b>	<b>0,061</b>	<b>0,991</b>	<b>260,393</b>	<b>133,585</b>	<b>5,251</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	Угт-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97	
3	Виточек 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	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108	
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,446	0,2	23,598	96,174	0,027	0,04	0,46	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	0,082	0,082	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72	
<b>Итого:</b>				<b>720</b>	<b>25,886</b>	<b>29,082</b>	<b>125,741</b>	<b>868,247</b>	<b>0,742</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>105,797</b>	<b>288,77</b>	<b>100,877</b>	<b>5,616</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,84</b>	<b>47,678</b>	<b>186,881</b>	<b>1 383,98</b>	<b>1,125</b>	<b>79,625</b>	<b>1</b>	<b>8,851</b>	<b>182,524</b>	<b>549,162</b>	<b>234,462</b>	<b>10,867</b>	
<b>Защитная пленка (1 неделя)</b>																

<b>Завтрак</b>																
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 лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,164	0,076	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
<b>Итого:</b>				<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,59</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>
<b>Обед</b>																
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 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	Капса гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	0,338	
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,46	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	0,082	0,04	0,46	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
<b>Итого:</b>				<b>720</b>	<b>30,46</b>	<b>28,217</b>	<b>89,371</b>	<b>733,277</b>	<b>0,468</b>	<b>36,35</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>125,045</b>	<b>379,968</b>	<b>218,675</b>	<b>8,023</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,393</b>	<b>53,75</b>	<b>159,547</b>	<b>1 333,51</b>	<b>1,31</b>	<b>75,94</b>	<b>1,875</b>	<b>14,544</b>	<b>197,084</b>	<b>617,653</b>	<b>319,491</b>	<b>12,911</b>	
<b>Защитная пленка (1 неделя)</b>																

<b>Завтрак</b>																
1	Омлет (без молока) 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,418	260,588	0,084	0,442	0,307	1,15	115,96	262,501	20	3,092	
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	5,2	120,5	0,205	0,063	0,063	0,063	0,063	0,063	20,5	1,8	
<b>Итого:</b>				<b>1706</b>	<b>200</b>	<b>19,26</b>	<b>20,644</b>	<b>2,418</b>	<b>260,588</b>	<b>0,084</b>	<b>0,442</b>	<b>0,307</b>	<b>115,96</b>	<b>262,501</b>	<b>20</b>	<b>3,092</b>

3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	104	205	0,165	0,036	15,191	61,716	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>20,075</b>	<b>21,28</b>	<b>52,579</b>	<b>482,134</b>	<b>0,344</b>	<b>37,502</b>	<b>0,307</b>	<b>5,345</b>	<b>155,551</b>	<b>285,616</b>	<b>56,764</b>	<b>6,712</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	Рыба притушенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,859
4	Картофель отварной 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	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	0,038	6,6	0,025	38,8	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,657</b>	<b>15,92</b>	<b>106,078</b>	<b>690,22</b>	<b>0,547</b>	<b>55,062</b>	<b>0,518</b>	<b>4,982</b>	<b>133,012</b>	<b>469,588</b>	<b>130,04</b>	<b>7,761</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,732</b>	<b>37,2</b>	<b>158,658</b>	<b>1172,35</b>	<b>0,892</b>	<b>92,564</b>	<b>0,825</b>	<b>10,327</b>	<b>288,563</b>	<b>755,204</b>	<b>186,804</b>	<b>14,473</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

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	Коглетта Домашняя запеченная с соусом томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	1,8	0,025	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	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>525</b>	<b>20,382</b>	<b>23,917</b>	<b>89,966</b>	<b>656,639</b>	<b>0,591</b>	<b>17,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,496</b>	<b>75,262</b>	<b>162,045</b>	<b>53,463</b>	<b>3,993</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	Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с крупшей 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 1/180	1658	180	0,144	0,2	15,318	61,848	0,011	1,8	0,026	0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржаной-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>680</b>	<b>24,318</b>	<b>28,935</b>	<b>91,12</b>	<b>722,161</b>	<b>0,439</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>8,918</b>	<b>123,691</b>	<b>380,741</b>	<b>166,811</b>	<b>5,27</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,699</b>	<b>52,851</b>	<b>181,086</b>	<b>1378,80</b>	<b>1,031</b>	<b>51,555</b>	<b>0,975</b>	<b>14,415</b>	<b>198,952</b>	<b>542,786</b>	<b>220,274</b>	<b>9,263</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша Гречневая по-купечески с крупшей 1/200	2515	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
2	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
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	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,34</b>	<b>72,768</b>	<b>547,483</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,29</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</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	Терфегли 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 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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		10,98	1,985	3,33	0,439	
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
7	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>720</b>	<b>24,59</b>	<b>28,552</b>	<b>91,548</b>	<b>721,518</b>	<b>0,86</b>	<b>64,331</b>	<b>0,415</b>	<b>6,332</b>	<b>130,293</b>	<b>335,444</b>	<b>121,916</b>	<b>6,618</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,429</b>	<b>46,891</b>	<b>164,316</b>	<b>1269,00</b>	<b>1,249</b>	<b>102,772</b>	<b>0,735</b>	<b>13,622</b>	<b>201,958</b>	<b>619,431</b>	<b>302,368</b>	<b>13,391</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Рис отварной 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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2		10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65		8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165		15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	

<i>Итого:</i>	555	26,682	18,521	77,64	583,973	0,382	38,776	0,061	1,261	93,467	345,039	162,82	4,988
---------------	-----	--------	--------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

**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 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	Рату 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 яблок 1/180	1201	180	0,446	0,446	23,598	96,174	0,027	0,04	0,027	18,9	17,42	7,38	0,448	0,99
5	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		680		24,226	32,808	81,124	716,673	0,804	63,388	1,81	8,164	146,07	308,893	120,55	5,615
<i>Всего:</i>				50,908	51,329	158,764	1 300,65	1,186	102,164	1,871	9,425	239,537	653,932	283,37	10,601

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рис отварной 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	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	0,01	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	0,057	0,038	0,039	12,3	12,3	1,08
<i>Итого:</i>			505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

**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 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 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,947	9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,46	6,6	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,02	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			680	27,727	31,734	94,686	775,253	0,367	28,911	0,578	10,726	110,078	291,838	121,866	5,548
<i>Всего:</i>				46,277	51,164	181,776	1 372,69	0,753	42,516	0,707	15,153	195,045	572,584	250,635	9,447

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

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 без молока 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,092
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,72
4	Фрукты свежие по сезону (я)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	2,5	17	11	1,25
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0,01	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<i>Итого:</i>			585	19,024	24,634	41,254	462,813	0,256	40,382	1,459	7,102	173,282	317,707	66,484	6,053

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с картофелем на бульоне	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Пи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	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 фруктовое-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,065	28,548	114,451	0,082			7,582	0,005	1,62	0,033	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596	312,769	147,446	5,928
<i>Всего:</i>				43,94	54,25	133,201	1 196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	297,878	630,476	213,93	11,982

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

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	Виточек 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	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0	0,038	0,46	6,6	38,8	11,4	0,72
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,057	12,528	4,95	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

**Обед**

1	Салат с овощами и картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,017	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-пюре из картофеля на бульоне 1/200	1275	200	14,12	6,488	17,398	145,711	0,065	7,154	0,006	2,011	29,424	72,734	17,78	0,97

3.	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,999	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	203,659	157,576	4,428
4	Компот из яблок с корицей 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>680</b>	<b>28,694</b>	<b>28,62</b>	<b>96,233</b>	<b>757,285</b>	<b>0,546</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>11,355</b>	<b>96,396</b>	<b>409,611</b>	<b>221,545</b>	<b>7,628</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,53</b>	<b>52,237</b>	<b>185,796</b>	<b>1 407,44</b>	<b>1,131</b>	<b>24,781</b>	<b>1,362</b>	<b>17,27</b>	<b>158,616</b>	<b>570,759</b>	<b>278,648</b>	<b>11,684</b>

**10 день пятница (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
2	Фрукты свежие по сезону (я)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	0,025	0,026	11	1,25
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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>21,695</b>	<b>20,906</b>	<b>75,441</b>	<b>576,693</b>	<b>0,264</b>	<b>38,041</b>	<b>0,16</b>	<b>6,506</b>	<b>71,3</b>	<b>180,104</b>	<b>87,142</b>	<b>4,341</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 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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>29,347</b>	<b>25,222</b>	<b>90,156</b>	<b>704,995</b>	<b>0,942</b>	<b>72,752</b>	<b>0,364</b>	<b>5,629</b>	<b>119,169</b>	<b>389,101</b>	<b>161,249</b>	<b>6,147</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,042</b>	<b>46,126</b>	<b>165,596</b>	<b>1 281,69</b>	<b>1,206</b>	<b>110,793</b>	<b>0,524</b>	<b>12,134</b>	<b>190,469</b>	<b>569,204</b>	<b>248,391</b>	<b>10,488</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1772	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
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 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 яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			21	19,356	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>
<b>Всего:</b>				<b>50,135</b>	<b>53,046</b>	<b>205,136</b>	<b>1 498,50</b>	<b>1,254</b>	<b>26,649</b>	<b>0,288</b>	<b>16,692</b>	<b>195,817</b>	<b>566,574</b>	<b>276,033</b>	<b>17,107</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 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 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 яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			21	19,356	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>
<b>Всего:</b>				<b>50,135</b>	<b>53,046</b>	<b>205,136</b>	<b>1 498,50</b>	<b>1,254</b>	<b>26,649</b>	<b>0,288</b>	<b>16,692</b>	<b>195,817</b>	<b>566,574</b>	<b>276,033</b>	<b>17,107</b>

**12 день вторник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88		1,152	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>82,242</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>

**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		1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
<b>Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне 1/200</b>															
2	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	3,541	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Лимоник из шиповника 1/200	636	200	0,24	0,02	16,438	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,04</b>			<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	<b>0,9</b>

1	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,1	48,2	0,082	36,354	0,403	4,888	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>			740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	44,63	1,875	8,367	126,15	380,299	219,043	8,06
<i>Всего:</i>				50,702	49,013	173,256	1 336,94	0,911	44,63	1,875	14,888	203,797	691,033	375,207	12,568

**13 день среда (3 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет (без молока) с кускурузой 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	2,06	0	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
3	Чай заварной с сахаром и лимон 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	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,02	0,2	2,5	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			545	17,636	18,083	50,314	434,546	0,297	38,876	0,261	4,57	150,744	258,528	53,564	5,888

**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 на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,888	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,839
4	Картофель отварной 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	Сок фруктовый разливной в асорпименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,04	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		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			740	30,757	16,538	109,854	711,286	0,566	58,274	0,53	5,145	142,448	502,623	138,108	8,299
<i>Всего:</i>				48,393	34,621	160,168	1 145,83	0,862	97,15	0,791	9,715	293,192	761,151	191,672	14,187

**14 день четверг (3 неделя)**

<b>Завтрак</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
<i>Котлета Домашняя запеченная с соусом томатным</i>															
2	1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,06	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	0,038	12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,04	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>			520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856

**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 овсяной с зеленым горошком 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	Мясο птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,739	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
4	Рис отварной 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		0,04	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		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			740	32,18	31,185	94,163	786,039	0,469	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
<i>Всего:</i>				52,615	56,298	183,881	1 452,66	1,041	47,73	0,646	11,876	204,979	592,029	242,905	9,434

**15 день пятница (3 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Макаронны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
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	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,02	0,2	2,5	17	11	1,25
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,04	11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			540	22,895	21,106	85,841	624,893	0,346	38,041	0,16	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	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	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной 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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,04	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,30	1,394	7,33	109,23	311,511	118,206	5,865
<i>Всего:</i>				45,244	51,506	180,17	1 365,21	1,116	81,40	1,554	13,874	180,555	491,64	216,33	10,326

## 16 день нечетной (4 недели)

Завтрак		Обед		Всего:											
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	0,082	0,038	0,25	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0	0,2	25	17	11	1,25
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	
Итого:			520	18,874	17,035	76,367	534,277	0,341	38,396	0,32	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

Завтрак		Обед		Всего:											
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
Итого:			750	32,38	28,979	108,7	825,13	0,397	40,605	0,433	6,921	128,954	305,791	133,461	5,767
Всего:			51,254	46,013	185,067	1,359,41	0,739	79,001	0,753	11,279	211,807	600,27	269,805	10,354	

## 17 день вторник (4 недели)

Завтрак		Обед		Всего:											
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подфарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	2,06	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	0,04	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	0,038	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
Итого:			505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534

Завтрак		Обед		Всего:											
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	0,057	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,082	0,038	0,025	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	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:			44,577	53,903	161,588	1,309,79	1,514	70,699	1,525	15,249	187,505	528,774	254,689	12,195	

## 18 день среда (4 недели)

Завтрак		Обед		Всего:											
1	Омлет (без молока) 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	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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	0,035	0,035	0,25	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,261	0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	18,236	18,183	55,514	458,646	0,338	38,876	0,261	4,589	150,757	258,541	57,664	6,248

## Обед

Завтрак		Обед		Всего:											
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 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	Фарш куриный 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	Картофель отварной 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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	0,2	10,4	127,168	0,082	0,082	0,038	0,038	0,025	0,005	1,8	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	22,663	26,259	103,568	741,253	0,44	66,535	0,361	6,346	129,445	301,611	137,625	5,585
Всего:			40,899	44,442	159,081	1,199,98	0,778	105,411	0,622	10,935	288,241	560,152	195,289	11,833	

## 19 день четверг (4 недели)

1	Каша гречневая с морковью 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	53,722	0,035	2,88	1,152	1,814	21,114	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	305,129	0,272	3,401	0,32	7,052	33,888	263,659	157,576	4,428
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	8,341	1,472	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>24,062</b>	<b>22,109</b>	<b>77,256</b>	<b>604,254</b>	<b>0,491</b>	<b>8,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,953</b>	<b>67,935</b>	<b>301,891</b>	<b>201,26</b>	<b>6,859</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	0,178	1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,048	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Копченая мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	2	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,2	17,02	68,72	0,012	2	0	0,038	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,04	0,04	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	20,301	0,247	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>28,642</b>	<b>1,719</b>	<b>8,678</b>	<b>107,921</b>	<b>263,271</b>	<b>84,318</b>	<b>9,121</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,994</b>	<b>53,002</b>	<b>193,674</b>	<b>1 451,68</b>	<b>1,186</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>17,631</b>	<b>175,856</b>	<b>565,162</b>	<b>285,578</b>	<b>15,98</b>

**20 день пятница (4 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	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
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,038	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Фрукты свежие по сезону (к)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>22,839</b>	<b>18,34</b>	<b>72,768</b>	<b>547,483</b>	<b>0,389</b>	<b>38,441</b>	<b>0,32</b>	<b>7,29</b>	<b>71,665</b>	<b>283,987</b>	<b>180,452</b>	<b>6,773</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 зеленью горошком 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	0,2	16,96	68,16	0,006	2	0	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	0,04	0,038	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	73,766	0,678	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>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,064</b>	<b>51,404</b>	<b>152,774</b>	<b>1 261,99</b>	<b>1,22</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,53</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,064</b>	<b>51,684</b>	<b>152,774</b>	<b>1 264,51</b>	<b>1,22</b>	<b>112,206</b>	<b>0,998</b>	<b>15,243</b>	<b>197,403</b>	<b>586,545</b>	<b>289,864</b>	<b>12,53</b>