

"Согласовано"
 Директор ГБУ КО "Школа-интернат" г. Калининград

Г.В. Чукань

2025 г.

"Утверждаю"
 Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

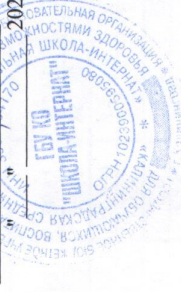
И.А. Кеменсарина

2025 г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания
 для учащихся ГБУ КО "Школа-интернат"

г. Калининград ул. Спортивная 11

2024 - 2025 г.



Возрастная градация : от 12 лет

| № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, к кал | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------|----------------------|----------------|---------------|------------------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | |
| 01 день понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1694 | 250 | 8,138 | 10,344 | 36,099 | 270,039 | 0,17 | 1,381 | 0,051 | 1,275 | 158,369 | 221,816 | 64,618 | 1,528 | | | | | | | | | |
| 2 | 1273 | 55 | 7,21 | 8,965 | 15,67 | 172,205 | 0,13 | 0,14 | 0,062 | 0,187 | 201,238 | 121,539 | 23,32 | 1,09 | | | | | | | | | |
| 3 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 | | | | | | | | | |
| 4 | 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 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 555 | 21,87 | 22,549 | 98,071 | 682,7 | 0,507 | 2,821 | 0,133 | 1,563 | 487,18 | 446,523 | 131,938 | 5,004 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 4,8 | 1,92 | 3,024 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 | | | | | | | | | |
| 2 | 1764 | 260 | 10,078 | 8,436 | 27,284 | 225,37 | 0,296 | 11,553 | 0,207 | 2,568 | 53,986 | 108,461 | 46,9 | 2,837 | | | | | | | | | |
| 3 | 1716 | 100 | 24,409 | 16,342 | 2,827 | 256,027 | 0,078 | 2,052 | 0,056 | 0,718 | 15,617 | 172,519 | 86,993 | 1,524 | | | | | | | | | |
| 4 | 1700 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 | 0,215 | 0,025 | 0,025 | 0,567 | 49,536 | 209,891 | 77,101 | 1,392 | | | | | | | | | |
| 5 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,62 | 0,033 | | | | | | | | | |
| 6 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 | | | | | | | | | |
| 7 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 860 | 42,736 | 36,466 | 135,811 | 1 042,38 | 0,768 | 18,405 | 2,209 | 7,375 | 162,96 | 583,251 | 268,913 | 8,109 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 | | | | | | | | | |
| 3 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,8 | 0,101 | 1,08 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 | | | | | | | | | |
| 2 | 1720 | 200 | 4,39 | 6,509 | 29,381 | 193,665 | 0,206 | 34,59 | 0,034 | 0,241 | 62,14 | 129,78 | 43,998 | 1,641 | | | | | | | | | |
| 3 | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | | | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 | | | | | | | | | |
| 4 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 | | | | | | | | | |
| 5 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 600 | 23,651 | 18,666 | 121,447 | 748,386 | 0,612 | 35,73 | 0,061 | 5,293 | 126,774 | 406,378 | 133,575 | 7,636 | | | | | | | | | |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | | | | | | |
| Итого: | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 | | | | | | | | | |
| Всего: | | | 100,447 | 89,649 | 437,818 | 2959,893 | 2,136 | 95,156 | 2,476 | 16,681 | 1056,731 | 1689,161 | 582,839 | 22,952 | | | | | | | | | |
| 02 день вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1072 | 250 | 29,148 | 28,963 | 3,874 | 392,754 | 0,131 | 8,575 | 0,349 | 4,933 | 258,673 | 417,406 | 63,606 | 3,893 | | | | | | | | | |
| 2 | -/- | 65 | 3,6 | 0,6 | 31,2 | 144,5 | 0,246 | | | 0,114 | 0,075 | 0,077 | 24,6 | 2,16 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 3 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 117 | 33 | 3,95 | 0,345 | 10,47 | 11,703 | 0,080 | 0,07 | 0,41 | 0,128 | 101,225 | 61,526 | 13,72 | 0,73 |
| 4 | Или контракт с заказчиком | 1665 | 300 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 37,871 | 0 | 0,71 | 1,01 | 70,278 | 49,949 | 11,164 | 0,589 | |
| | Итого: | | 550 | 38,318 | 37,189 | 62,935 | 239,53 | 0,463 | 9,555 | 0,4 | 5,175 | 430,251 | 528,958 | 113,09 | 7,372 |
| Общ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Служба заказчика в составе группы компаний | 182 | 100 | 0,676 | 6,141 | 5,432 | 71,701 | 0,041 | 1,19 | 1,01 | 2,839 | 18,12 | 24,71 | 15,92 | 0,445 |
| 2 | Служба заказчика в составе группы компаний | 1587 | 250 | 5,647 | 8,072 | 16,731 | 162,202 | 0,08 | 9,053 | 2,07 | 2,65 | 33,218 | 46,268 | 18,86 | 1,036 |
| 3 | Служба заказчика в составе группы компаний | 1702 | 250 | 21,874 | 21,767 | 36,637 | 429,044 | 0,313 | 11,503 | 0,4 | 4,86 | 51,135 | 261,226 | 117,33 | 3,177 |
| 4 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1,8 | | 0,108 | 11,7 | 3,605 | 3,33 | 0,133 |
| 5 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 |
| 6 | Или контракт с заказчиком в составе группы компаний | 653 | 30 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,01 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | Итого: | | 820 | 30,742 | 36,438 | 92,828 | 822,221 | 0,567 | 68,316 | 6,17 | 10,955 | 120,798 | 374,635 | 175,04 | 6,411 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 101,003 | 0,04 | 1,8 | 0,033 | 0,02 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 210,324 | 0,094 | | | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 3 | Или контракт с заказчиком | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 3,5 | 0,033 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| | Итого: | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1698 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,809 | 272,5 | 0,114 | 3,045 | 0,032 | 3,536 | 13,935 | 101,531 | 56,488 | 1,519 |
| 2 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1680 | 200 | 9,17 | 6,805 | 17,698 | 388,897 | 0,302 | | 0,028 | 4,725 | 29,34 | 212,204 | 141,868 | 4,764 |
| 3 | Или контракт с заказчиком | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |
| 4 | Или контракт с заказчиком | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 130,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Или контракт с заказчиком | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 130,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| | Итого: | | 600 | 30,789 | 24,192 | 130,609 | 863,318 | 0,721 | 2,105 | 0,06 | 9,506 | 72,366 | 415,749 | 252,02 | 10,872 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Итого: | | 400 | 12 | 10 | 16 | 202 | 0,16 | 2,8 | 0,08 | | 480 | 360 | 56 | 0,4 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1727 | 200 | 4,65 | 6,815 | 24,889 | 179,491 | 2,381 | 1,105 | 0,041 | 0,315 | 114,495 | 93,503 | 16,054 | 0,312 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 79,3 | 0,433 | | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 12,3 | 1,08 |
| 3 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 165 | 130 | 8,861 | 7,964 | 43,385 | 280,662 | 0,1 | 1,147 | 0,019 | 3,052 | 74,313 | 110,547 | 17,06 | 0,836 |
| 4 | Или контракт с заказчиком | 104 | 205 | 0,165 | 0,036 | 18,191 | 61,716 | 0,02 | 3,06 | 0 | 0,01 | 14,528 | 6,05 | 5,264 | 0,569 |
| | Итого: | | 565 | 15,476 | 15,115 | 99,065 | 594,199 | 2,624 | 4,312 | 0,06 | 3,434 | 203,373 | 210,139 | 50,678 | 2,798 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,08 | 89,537 | 0,033 | 11,78 | | 2,763 | 35,19 | 34,945 | 17,65 | 6,673 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | 1439 | 250 | 5,083 | 8,679 | 13,516 | 152,505 | 0,061 | 18,308 | | 2,5 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 352,8 | 0,101 | 1,08 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 |
| 4 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 37,538 | 179,413 | 0,193 | 3,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,13 | 1,537 |
| 5 | Контракт с заказчиком | 1690 | 180 | 0,073 | 0,023 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,8 | | 0,036 | 10,98 | 1,985 | 3,33 | 0,439 |
| 6 | Или контракт с заказчиком | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 |
| 7 | Или контракт с заказчиком | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,01 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| | Итого: | | 850 | 26,356 | 32,263 | 109,212 | 832,647 | 0,505 | 65,691 | 0,273 | 9,828 | 202,674 | 426,047 | 145,108 | 13,166 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 101,003 | 0,04 | 1,8 | 0,033 | 0,02 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 210,324 | 0,094 | | | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 3 | Или контракт с заказчиком | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 3,5 | 0,033 | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| | Итого: | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Контракт с заказчиком в составе группы компаний | 40 | 300 | 32,622 | 30,38 | 62,341 | 653,27 | 0,219 | 2,813 | 0,044 | 7,756 | 249,598 | 338,025 | 92,969 | 2,741 |
| 2 | Или контракт с заказчиком | 1675 | 300 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | 0 | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|------|------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 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 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| Итого: | | | 600 | 38,742 | 31,411 | 129,382 | 955,191 | 0,524 | 2,872 | 0,044 | 9,001 | 278,689 | 440,04 | 146,633 | 7,33 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | | 92,764 | 90,757 | 420,148 | 2868,464 | 3,902 | 111,075 | 0,45 | 24,713 | 964,553 | 1329,235 | 390,832 | 25,497 |
| 04 день четверг | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная 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 | Пирог заливной с яблоками 1/120 | 7711 | 120 | 6,564 | 4,708 | 44,328 | 245,942 | 0,096 | 3,877 | 0,038 | 1,644 | 69 | 94,05 | 16,116 | 1,624 |
| 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 | 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: | | | 550 | 15,294 | 12,714 | 107,748 | 606,594 | 0,346 | 5,042 | 0,079 | 2,541 | 200,761 | 247,992 | 70,974 | 4,195 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100 | 1756 | 100 | 1,434 | 5,11 | 5,704 | 74,538 | 0,033 | 34,77 | 0,003 | 2,333 | 40,82 | 29,33 | 16,05 | 0,569 |
| 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 | 2,85 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | 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 |
| 4 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Чай заварной с лимонником 1/180 | 1666 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0 | 0,036 | 0 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| Итого: | | | 850 | 35,689 | 33,252 | 118,015 | 914,089 | 0,448 | 49,399 | 0,251 | 8,715 | 135,95 | 354,813 | 142,655 | 6,329 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | | | | |
| 2 | Булочка слобная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 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 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плов с мясом 1/300 | 1692 | 300 | 25,377 | 31,949 | 63,887 | 644,6 | 0,899 | 3,6 | 0,48 | 6,024 | 68,766 | 404,147 | 118,398 | 3,082 |
| 2 | 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 |
| 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 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| Итого: | | | 600 | 31,497 | 32,98 | 130,928 | 946,521 | 1,204 | 3,66 | 0,48 | 7,269 | 97,857 | 506,161 | 172,062 | 7,672 |
| 2 Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | | 101,412 | 98,896 | 436,48 | 3 041,63 | 2,233 | 92,694 | 0,964 | 20,128 | 749,255 | 1 437,36 | 437,237 | 19,718 |
| 05 день пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая 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 | Запеканка творожная Золотистая 1/120 | 1717 | 120 | 13,305 | 12,69 | 41,628 | 333,942 | 0,082 | 0,27 | 0,118 | 0,798 | 103,871 | 169,44 | 19,249 | 0,942 |
| 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 | 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 |
| Итого: | | | 550 | 14,918 | 13,295 | 111,936 | 627,069 | 0,322 | 5,767 | 0,093 | 2,008 | 272,068 | 326,438 | 86,25 | 3,59 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих овощей с маслом 1/100 | 1682 | 100 | 1,423 | 8,087 | 8,348 | 111,864 | 0,019 | 9,486 | | 3,615 | 38,778 | 41,54 | 21,089 | 1,357 |
| 2 | Уха 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 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100 | 1696 | 100 | 13,96 | 19,577 | 16,409 | 297,664 | 0,454 | 1,073 | 0,032 | 3,428 | 14,25 | 88,031 | 20,378 | 1,411 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,82 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,41 | 91,935 | 0,027 | | | 18,9 | 17,42 | 7,38 | 0,448 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| Итого: | | | 850 | 30,573 | 39,252 | 125,703 | 978,372 | 1,539 | 68,036 | 0,261 | 155,914 | 449,076 | 154,777 | 8,149 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | 0,02 | | | 9,413 | 0,753 |
| 2 | Булочка слобная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 11 | 1,25 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | 0,2 | 25 | 17 | 20,5 | 2,003 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-------------|
| 1 | Капуста тушеная с курицей 1/300 | 1465 | 300 | 24,88 | 26,978 | 30,844 | 465,698 | 0,166 | 126,473 | 0,096 | 6,924 | 155,635 | 236,854 | 119,774 | 3,282 |
| 2 | 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 | |
| 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 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 | |
| Итого: | | | 600 | 38,742 | 31,41 | 129,383 | 955,191 | 0,524 | 2,872 | 0,044 | 9,001 | 278,688 | 440,039 | 146,633 | 7,33 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 180 | 28 | 0,2 | |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 180 | 28 | 0,2 | |
| Всего: | | | | 96,423 | 95,925 | 449,51 | 3 047,06 | 2,635 | 114,875 | 0,471 | 23,797 | 986,487 | 1 468,56 | 436,074 | 21,273 |

06 день понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Макаронные отварные с сыром 1/200/20 | 1732 | 220 | 13,438 | 10,962 | 53,767 | 367,478 | 0,138 | 0,14 | 0,07 | 1,767 | 223,67 | 190,59 | 23,788 | 1,304 |
| 2 | Омлет 1/100 | 1706 | 100 | 8,13 | 10,322 | 1,219 | 130,294 | 0,042 | 0,221 | 0,153 | 2,52 | 57,98 | 131,251 | 10 | 1,546 |
| 3 | 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 |
| 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 | |
| Итого: | | | 550 | 26,89 | 24,324 | 90,888 | 690,028 | 0,305 | 1,661 | 0,243 | 4,35 | 409,198 | 424,982 | 69,588 | 4,516 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,08 | 89,537 | 0,023 | 11,78 | 2,763 | 35,19 | 34,945 | 17,65 | 6,673 | |
| 2 | Свекольник со сметаной на бульоне 1/250 | 1440 | 250 | 4,822 | 8,679 | 12,971 | 149,285 | 0,061 | 10,568 | 0,215 | 2,485 | 51,742 | 25,435 | 1,416 | |
| 3 | Плов с курицей 1/250 | 1443 | 250 | 21,13 | 20,88 | 52,47 | 482,32 | 0,28 | 4,17 | 0,4 | 5,15 | 56,625 | 340,629 | 140,6 | 2,597 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | 0,082 | | | 7,582 | 0,005 | 1,62 | 0,033 | |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 | |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 | |
| Итого: | | | 820 | 29,994 | 36,06 | 121,869 | 931,993 | 0,486 | 26,518 | 0,615 | 10,896 | 154,665 | 466,147 | 204,905 | 12,339 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | 0,02 | | | 9,413 | 0,753 |
| 2 | Булочка слобная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 0,033 | 14,817 | 56,009 | 11 | 1,25 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | 0,2 | 25 | 17 | 20,5 | 2,003 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Пюре 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 |
| 2 | Картофель отварной с маслом 1/200 | 1711 | 200 | 4,05 | 5,871 | 32,535 | 199,179 | 0,24 | 39,8 | 0,028 | 32,62 | 119,77 | 46,458 | 1,892 | |
| 3 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 | |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 | |
| Итого: | | | 600 | 24,207 | 24,06 | 113,258 | 766,398 | 0,993 | 41,321 | 0,06 | 3,751 | 81,643 | 347,171 | 124,779 | 7,618 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 180 | 28 | 0,2 | |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 180 | 28 | 0,2 | |
| Всего: | | | | 93,281 | 96,412 | 408,504 | 2874,846 | 2,033 | 107,7 | 0,991 | 21,447 | 925,323 | 1491,309 | 447,685 | 26,676 |

07 день вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1 | Каша пшеничная 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 | Оладьи с творогом с ягодным соусом 1/100/30 | 165 | 130 | 8,861 | 7,964 | 43,385 | 280,662 | 0,1 | 1,147 | 0,019 | 3,052 | 74,313 | 110,547 | 17,06 | 0,836 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 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 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,74 | 20,302 | 119,956 | 0,002 | 0,006 | 127,51 | 103,103 | 23,5 | 0,586 |
| Итого: | | | 560 | 20,993 | 18,679 | 112,066 | 700,349 | 0,352 | 3,955 | 321,055 | 362,642 | 90,754 | 3,454 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,09 | 7,124 | 88,298 | 0,058 | 1,92 | 29,615 | 53,55 | 36,7 | 0,703 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | | 1442 | 200 | 4,098 | 6,951 | 8,281 | 112,076 | 0,054 | 0,172 | 1,996 | 46,214 | 40,034 | 0,919 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100 | 1698 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,5 | 0,114 | 0,032 | 3,556 | 101,531 | 56,488 | 1,519 |
| 4 | Капша 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 | 4,287 |
| 5 | Компот из яблок з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 | 0,011 | 1,8 | 0,108 | 11,7 | 3,605 | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 8,2 | 0,72 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 0,9 |
| Итого: | | | 800 | 31,641 | 35,974 | 110,23 | 891,255 | 0,63 | 2,149 | 13,415 | 428,529 | 263,508 | 9,18 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | 0,02 | | | |
| 2 | Булочка слоеная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | 0,2 | 2,5 | 17 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|-------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| 1 | Гуляш из курицы 1/150 | 1716 | 150 | 26,379 | 20,158 | 4,365 | 304,399 | 0,089 | 2,625 | 1,967 | 18,219 | 188,829 | 94,031 |
| 2 | Макарони отварные с маслом 1/200 | 1669 | 200 | 9,201 | 6,041 | 61,295 | 336,35 | 0,15 | 0,028 | 1,914 | 25,722 | 79,986 | 14,516 |
| 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 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,8 | 0,3 | 15,6 | 72,3 | 0,123 | | 0,057 | 0,038 | 0,039 | 1,08 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 0,9 |
| Итого: | | | 600 | 38,7 | 26,73 | 106,701 | 822,17 | 0,402 | 2,685 | 4,398 | 63,107 | 312,604 | 136,911 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|----------|----------|----------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|-----------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 180 | 28 |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | 240 | 180 | 28 |

Всего:

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 08 день среда | | | | 103,524 | 93,351 | 411,486 | 2900,201 | 1,633 | 76,336 | 2,33 | 24,218 | 798,474 | 1356,784 | 539,586 | 20,505 |
|----------------------|--|--|--|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 1 | Капша рисовая молочная с маслом 1/250 | 1721 | 250 | 5,925 | 8,489 | 40,599 | 262,314 | 0,128 | 1,381 | 0,051 | 0,375 | 153,869 | 221,816 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20 | 1273 | 55 | 7,21 | 8,965 | 15,67 | 172,205 | 0,13 | 0,14 | 0,062 | 0,187 | 201,238 | 121,539 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | 0,095 | 0,063 | 20,5 | 1,8 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,62 | 1,281 | 17,391 | 87,571 | 0 | 0,71 | 0,01 | 70,278 | 49,949 | 11,164 |
| Итого: | | | 555 | 17,755 | 19,235 | 99,66 | 642,59 | 0,463 | 2,231 | 0,123 | 0,657 | 425,448 | 393,369 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100 | 182 | 100 | 0,676 | 6,141 | 3,432 | 71,701 | 0,041 | 12,9 | 0,01 | 2,839 | 18,12 | 24,71 |
| 2 | Суп с вермишелью на бульоне 1/250 | 1587 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 | 0,08 | 9,053 | 0,207 | 2,65 | 33,218 | 46,268 |
| 3 | 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 |
| 4 | Печень тушенная в соусе 1/75,7/5 | 124 | 180 | 27,917 | 14,03 | 9,065 | 274,194 | 0,016 | 36,09 | 0,984 | 4,063 | 22,159 | 350,192 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 | 0,005 | 1,8 | | 0,036 | 10,98 | 1,985 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 |
| Итого: | | | 900 | 40,796 | 34,605 | 92,82 | 845,902 | 0,457 | 92,306 | 1,232 | 10,31 | 147,694 | 582,646 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | 0,02 | | | |
| 2 | Булочка слоеная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | 0,2 | 2,5 | 17 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 1 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100 | 1696 | 100 | 13,96 | 19,577 | 16,409 | 297,664 | 0,454 | 1,073 | 0,032 | 3,428 | 14,25 | 88,031 |
| Итого: | | | 100 | 13,96 | 19,577 | 16,409 | 297,664 | 0,454 | 1,073 | 0,032 | 3,428 | 14,25 | 88,031 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 2 | Картофель запеченный 1/200 | 398 | 200 | 5,888 | 7,18 | 47,576 | 278,477 | 0,357 | 58,168 | | 2,936 | 39,856 | 171,084 | 68,692 | 2,898 |
| 3 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| Итого: | | | 600 | 25,967 | 27,787 | 131,027 | 878,062 | 1,117 | 59,301 | 0,032 | 7,609 | 83,197 | 361,129 | 142,734 | 8,899 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Всего: | | | | 96,708 | 93,595 | 405,996 | 2852,981 | 2,286 | 192,038 | 1,46 | 21,026 | 936,156 | 1590,153 | 430,199 | 28,308 |

09 день четверг

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Каша овсяная 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 | 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 |
| 3 | Запеканка творожная Золотистая 1/120 | 1717 | 120 | 13,305 | 12,69 | 41,628 | 333,942 | 0,082 | 0,27 | 0,118 | 0,798 | 103,871 | 169,44 | 19,249 | 0,942 |
| 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 |
| Итого: | | | 550 | 23,429 | 22,777 | 105,636 | 721,249 | 0,341 | 2,16 | 0,174 | 1,882 | 310,539 | 401,828 | 93,283 | 3,358 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из свежих овощей с морковью 1/100 | 404 | 100 | 1,082 | 6,107 | 6,085 | 83,629 | 0,051 | 7,122 | 1,203 | 2,939 | 26,725 | 43,46 | 28,47 | 0,602 |
| 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 | 2,85 | 43,263 | 85,812 | 27,945 | 1,359 |
| 3 | Макаронник с курицей и сыром 1/300 | 40 | 300 | 32,622 | 30,38 | 62,341 | 653,27 | 0,219 | 2,812 | 0,044 | 7,756 | 249,598 | 338,025 | 92,969 | 2,741 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/200 | 1658 | 200 | 0,16 | 0,06 | 16,92 | 68,86 | 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 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| Итого: | | | 890 | 42,036 | 45,796 | 124,797 | 1079,494 | 0,502 | 24,777 | 1,469 | 14,163 | 339,211 | 510,129 | 172,684 | 6,469 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | | | | |
| 2 | Булочка слобная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 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 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| 1 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100 | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,8 | 0,101 | 1,08 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 |
| 2 | Рис отварной с маслом 1/200 | 1700 | 200 | 5,04 | 5,775 | 54,698 | 290,927 | 0,239 | | 0,028 | 0,63 | 55,04 | 233,212 | 85,668 | 1,547 |
| 3 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| Итого: | | | 600 | 24,301 | 17,932 | 146,764 | 845,648 | 0,645 | 1,14 | 0,055 | 5,682 | 119,674 | 509,81 | 175,245 | 7,542 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Всего: | | | | 95,315 | 98,438 | 416,596 | 2 933,58 | 1,65 | 123,704 | 1,739 | 22,811 | 913,73 | 1 569,57 | 515,459 | 19,61 |

10 день пятница

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Каша манная молочная с маслом 1/200 | 1727 | 200 | 4,65 | 6,815 | 24,889 | 179,491 | 2,381 | 1,105 | 0,041 | 0,315 | 114,495 | 93,503 | 16,054 | 0,312 |
| 2 | Пирог заливной с яблоками 1/120 | 7711 | 120 | 6,564 | 4,708 | 44,328 | 245,942 | 0,096 | 3,877 | 0,038 | 1,644 | 69 | 94,05 | 16,116 | 1,624 |
| 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 | 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 |
| Итого: | | | 555 | 13,179 | 11,859 | 100,008 | 559,479 | 2,62 | 7,042 | 0,079 | 2,026 | 198,061 | 193,642 | 49,734 | 3,585 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежих огурцов с маслом 1/100 | 1114 | 100 | 0,782 | 6,105 | 2,927 | 69,779 | 0,028 | 2,702 | 0,01 | 2,67 | 19,754 | 23,896 | 12,958 | 0,353 |
| 2 | 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 | 2,5 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |
| 3 | Тефтели 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 | Макароньы отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,15 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,62 | 0,033 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,2 | 0,72 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,2 | 0,2 | 10,4 | 48,2 | 0,04 | | | 0,46 | 6,6 | 38,8 | 11,4 | 0,9 |
| Итого: | | | 850 | 32,247 | 35,352 | 133,78 | 982,273 | 0,433 | 23,757 | 0,282 | 10,178 | 133,827 | 328,03 | 137,125 | 6,062 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----|------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200 | 116 | 200 | 0 | 0 | 26 | 104,003 | 0,04 | 1,8 | | 0,02 | | | | |
| 2 | Булочка слобная 1/60 (v) | -/- | 60 | 5,54 | 6,668 | 39,539 | 240,324 | 0,094 | | 0,033 | 2,23 | 14,817 | 56,009 | 9,413 | 0,753 |
| 3 | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100 | -/- | 100 | 0,65 | 0,3 | 8,95 | 41,1 | 0,035 | 35 | | 0,2 | 25 | 17 | 11 | 1,25 |
| Итого: | | | 360 | 6,19 | 6,968 | 74,489 | 385,427 | 0,169 | 36,8 | 0,033 | 2,45 | 39,817 | 73,009 | 20,413 | 2,003 |

Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100 | 1696 | 100 | 13,96 | 19,577 | 16,409 | 297,664 | 0,454 | 1,073 | 0,032 | 3,428 | 14,25 | 88,031 | 20,378 | 1,411 |
| 2 | Капуста тушеная 1/200 | 1718 | 200 | 4,581 | 7,282 | 25,444 | 185,632 | 0,093 | 104,224 | 0,08 | 3,44 | 124,496 | 86,228 | 43,912 | 1,825 |
| 3 | Чай заварной с сахаром 1/200 | 1675 | 200 | 0,12 | 0,031 | 15,041 | 60,921 | 0 | 0,06 | 0 | | 12,528 | 4,95 | 4,664 | 0,539 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,5 | 1,8 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3 | 0,5 | 26 | 120,5 | 0,1 | | | 1,15 | 16,5 | 97 | 28,5 | 2,25 |
| Итого: | | | 600 | 24,66 | 27,889 | 108,894 | 785,217 | 0,852 | 105,357 | 0,112 | 8,113 | 167,837 | 276,273 | 117,954 | 7,826 |

2 Ужин

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 1 | Кефир 1/200 | 119 | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого: | | | 200 | 6 | 5 | 8 | 101 | 0,08 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Всего: | | | | 82,276 | 87,068 | 425,171 | 2813,396 | 4,154 | 174,356 | 0,546 | 22,767 | 779,542 | 1050,954 | 353,226 | 19,676 |