

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

Т.В. Чукань  
 2025 г.



"Утверждено"  
 Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кефесаринова  
 2025 г.



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

г. Калининград ул. Спортивная 11  
 2024-2025 г.

Возрастная градация : 7-11 лет

№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe																									
<b>01 день понедельник</b>																																						
<b>Завтрак</b>																																						
1	1694	250	8,138	10,344	36,099	0,17	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528																									
2	3	45	6,61	8,865	10,47	0,089	0,14	0,062	0,168	201,225	121,526	19,22	0,73																									
3	1707	180	3,17	2,466	18,272	0,002	1,17	0,018	0,005	114,759	92,793	21,15	0,528																									
4	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08																									
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,718</b>	<b>21,975</b>	<b>80,441</b>	<b>0,384</b>	<b>2,691</b>	<b>0,131</b>	<b>1,505</b>	<b>474,391</b>	<b>436,174</b>	<b>117,288</b>	<b>3,866</b>																									
<b>Обед</b>																																						
1	1801	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422																									
2	1764	210	8,238	6,778	23,353	0,249	9,242	0,166	2,06	43,192	86,773	38,723	2,375																									
3	1716	100	24,409	16,342	2,827	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524																									
4	1700	150	3,78	4,331	41,024	0,179	0,021	0,473	0,021	41,28	174,909	64,251	1,16																									
5	1670	180	0,065	28,548					0,038	7,582	0,005	1,62	0,033																									
6	-/-	20	1,2	10,4		0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72																									
7	653	20	1,2	10,4		0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9																									
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>39,641</b>	<b>31,506</b>	<b>120,826</b>	<b>0,662</b>	<b>14,174</b>	<b>1,395</b>	<b>5,563</b>	<b>132,065</b>	<b>505,161</b>	<b>233,206</b>	<b>7,134</b>																									
<b>Полдник</b>																																						
1	116	180	0	0	23,4	0,036	1,62		0,18																													
2	-/-	60	5,54	6,668	39,539	0,094		0,033	2,23	14,817	56,009	9,413	0,753																									
3	-/-	100	0,65	0,3	8,95	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25																									
<b>Итого:</b>		<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>																									
<b>Ужин</b>																																						
1	1767	100	13,141	11,126	25,024	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406																									
2	1720	150	3,404	4,904	22,94	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281																									
3	1675	200	0,12	0,031	15,041	0	0,06	0	0	12,528	4,95	4,664	0,539																									
4	653	20	1,2	0,2	10,4	0,04	48,2		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9																									
5	653	30	1,8	0,3	15,6	0,123	72,3		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08																									
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,665</b>	<b>16,561</b>	<b>89,006</b>	<b>0,426</b>	<b>28,193</b>	<b>0,052</b>	<b>4,51</b>	<b>101,869</b>	<b>318,927</b>	<b>98,552</b>	<b>5,206</b>																									
<b>Ужин 2</b>																																						
1	119	200	6	5	8	0,08	1,4	0,04	0,04	240	180	28	0,2																									
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>																									
<b>Всего:</b>			<b>91,214</b>	<b>82,01</b>	<b>370,162</b>	<b>1,717</b>	<b>83,078</b>	<b>1,651</b>	<b>14,026</b>	<b>988,142</b>	<b>1513,271</b>	<b>497,459</b>	<b>18,409</b>																									
<b>02 день вторник</b>																																						
<b>Завтрак</b>																																						
1	1072	220	25,65	25,488	3,409	0,115	7,546	0,307	4,341	227,623	367,317	55,973	3,426																									
2	653	45	2,4	0,4	20,8	1,164	96,4		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44																									
3	3	35	6,61	8,865	10,47	0,089	0,14	0,062	0,168	201,225	121,526	19,22	0,73																									
4	1665	200	1,62	1,281	17,391	0	0,71	0,01	70,278	49,949	11,164	0,589																										
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>36,28</b>	<b>36,034</b>	<b>52,07</b>	<b>1,368</b>	<b>8,396</b>	<b>0,379</b>	<b>4,585</b>	<b>499,176</b>	<b>538,844</b>	<b>102,757</b>	<b>6,185</b>																									

## Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,74	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп 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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,4	4,86	51,135	261,226	117,33	3,177
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,8	0,108	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	0,038	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	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,342</b>	<b>32,366</b>	<b>88,109</b>	<b>761,1</b>	<b>0,534</b>	<b>61,345</b>	<b>0,572</b>	<b>9,289</b>	<b>106,906</b>	<b>355,497</b>	<b>164,9</b>	<b>6,026</b>

## Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62	0,018					
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	2,5	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>2,448</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

## Ужин

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,5	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,06	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0		0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>25,496</b>	<b>21,986</b>	<b>92,684</b>	<b>670,594</b>	<b>0,504</b>	<b>2,105</b>	<b>0,053</b>	<b>7,597</b>	<b>55,106</b>	<b>304,473</b>	<b>191,253</b>	<b>7,611</b>

## Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>

## Всего:

<b>Итого:</b>			<b>103,308</b>	<b>102,354</b>	<b>312,752</b>	<b>2585,419</b>	<b>2,651</b>	<b>109,866</b>	<b>1,077</b>	<b>23,919</b>	<b>941,005</b>	<b>1451,823</b>	<b>507,323</b>	<b>22,025</b>	
---------------	--	--	----------------	----------------	----------------	-----------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	-----------------	----------------	---------------	--

## 03 день среда

## 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	Оладья 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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>15,419</b>	<b>15,107</b>	<b>97,411</b>	<b>587,282</b>	<b>2,604</b>	<b>2,306</b>	<b>0,06</b>	<b>3,424</b>	<b>200,12</b>	<b>208,544</b>	<b>49,612</b>	<b>2,714</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	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	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	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	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24,029</b>	<b>27,106</b>	<b>99,089</b>	<b>736,429</b>	<b>0,452</b>	<b>51,855</b>	<b>0,225</b>	<b>8,185</b>	<b>167,617</b>	<b>380,95</b>	<b>125,696</b>	<b>9,943</b>

## Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62	0,018					
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	2,5	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

## Ужин

1	Макаронник с курицей и сыром 1/250	40	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
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,853</b>	<b>23,012</b>	<b>66,745</b>	<b>569,503</b>	<b>0,302</b>	<b>105,454</b>	<b>0,08</b>	<b>6,287</b>	<b>148,862</b>	<b>241,167</b>	<b>128,176</b>	<b>5,255</b>

## Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>

<b>Всего:</b>	92,345	92,458	314,526	2 369,24	1,319	200,79	1,417	21,423	902,163	1 339,54	403,215	19,551
---------------	--------	--------	---------	----------	-------	--------	-------	--------	---------	----------	---------	--------

**04 день четверг**

**Завтрак**

1   Каша пшенная 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   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   Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0	0	11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>20,223</b>	<b>20,393</b>	<b>20,393</b>	<b>87,944</b>	<b>616,202</b>	<b>0,209</b>	<b>1,429</b>	<b>0,159</b>	<b>1,638</b>	<b>234,341</b>	<b>322,848</b>	<b>61,341</b>	<b>2,38</b>

**Обед**

1   Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,796	2,463	3,394	38,921	0,019	19,242	0,002	1,132	21,024	16,104	8,967	0,306
2   Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3   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 1/150	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   Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	0,025	0,026	3,308	0,338
6   Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
7   Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04							
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>32,516</b>	<b>27,93</b>	<b>27,93</b>	<b>102,78</b>	<b>792,553</b>	<b>0,391</b>	<b>31,302</b>	<b>0,201</b>	<b>6,657</b>	<b>103,643</b>	<b>312,427</b>	<b>127,806</b>	<b>5,573</b>

**Полдник**

1   Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018				
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
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1   Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3	0,4	5,02	56,825	328,029	97,525	2,497
2   Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
3   Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,46	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
4   Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04							
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,948</b>	<b>25,853</b>	<b>25,853</b>	<b>94,196</b>	<b>701,254</b>	<b>0,87</b>	<b>3,06</b>	<b>0,4</b>	<b>5,537</b>	<b>75,991</b>	<b>371,818</b>	<b>125,889</b>	<b>5,016</b>

**Ужин 2**

1   Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04	0,04	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>

**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   Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,937</b>	<b>12,844</b>	<b>12,844</b>	<b>94,383</b>	<b>544,872</b>	<b>0,199</b>	<b>5,689</b>	<b>0,092</b>	<b>1,95</b>	<b>264,037</b>	<b>320,91</b>	<b>72,946</b>	<b>2,499</b>

**Обед**

1   Салат из свеклы 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   Уха 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   Колбета 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 1/150	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   Комлот 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	0,038	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	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>27,66</b>	<b>33,975</b>	<b>33,975</b>	<b>111,915</b>	<b>864,076</b>	<b>1,356</b>	<b>54,09</b>	<b>0,216</b>	<b>8,341</b>	<b>125,984</b>	<b>383,836</b>	<b>130,642</b>	<b>7,007</b>

**Полдник**

1   Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018				
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
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

**Ужин**

1   Капуста тушеная с курицей 1/250	1465	250	20,733	22,482	25,704	388,082	0,138	105,394	0,08	5,77	129,696	197,378	99,812	2,735
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,057	0,038	0,039	12,3	1,08

4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	105,454	0,08	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,853</b>	<b>23,013</b>	<b>66,745</b>	<b>569,503</b>	<b>0,301</b>	<b>105,454</b>	<b>0,08</b>	<b>6,287</b>	<b>148,862</b>	<b>241,167</b>	<b>5,254</b>

**Ужин 2**

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего:</b>			<b>83,093</b>	<b>84,633</b>	<b>379,179</b>	<b>2,610,79</b>	<b>2,146</b>	<b>100,202</b>	<b>0,418</b>	<b>19,72</b>	<b>897,002</b>	<b>1,283,23</b>	<b>357,84</b>	<b>16,513</b>

**06 день понедельник**

<b>Завтрак</b>														
1	Макаронные отварные с сыром 1/150/15	1116	165	10,921	8,311	45,971	302,363	0,117	0,105	0,053	1,495	169,292	149,99	19,137
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,042	0,153	0,076	0,05	0,052	16,4
3	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
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,571</b>	<b>19,063</b>	<b>83,031</b>	<b>589,978</b>	<b>0,323</b>	<b>0,386</b>	<b>0,206</b>	<b>4,091</b>	<b>239,85</b>	<b>286,242</b>	<b>50,201</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648
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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,62	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>28,599</b>	<b>31,924</b>	<b>118,073</b>	<b>874,001</b>	<b>0,477</b>	<b>21,692</b>	<b>0,572</b>	<b>9,304</b>	<b>131,86</b>	<b>447,621</b>	<b>195,058</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Булочка слобная 1/60 (ч)	-/-	60	5,54	6,668	39,539	240,324	0,094			2,23	14,817	56,009	9,413
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	3,5		0,2	2,5	17	1,25
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>		<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>

**Ужин**

1	Тефтеля 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
2	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3
5	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,21</b>	<b>22,095</b>	<b>79,246</b>	<b>596,68</b>	<b>0,792</b>	<b>31,521</b>	<b>0,053</b>	<b>2,957</b>	<b>63,638</b>	<b>259,438</b>	<b>88,037</b>

**Ужин 2**

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04	240	180	28	0,2
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего:</b>			<b>82,467</b>	<b>83,844</b>	<b>359,39</b>	<b>2,536,69</b>	<b>1,84</b>	<b>0,90</b>	<b>91,62</b>	<b>0,90</b>	<b>18,80</b>	<b>715,17</b>	<b>1,246,31</b>	<b>381,71</b>

**07 день вторник**

<b>Завтрак</b>														
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
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
3	Оладьи с творогом с ягодными 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
4	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,272	107,96	0,002	1,17	0,018	0,005	114,759	92,793	21,15
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>20,641</b>	<b>18,405</b>	<b>110,035</b>	<b>688,353</b>	<b>0,351</b>	<b>3,422</b>	<b>0,078</b>	<b>3,955</b>	<b>308,304</b>	<b>352,331</b>	<b>88,404</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
<b>Итого:</b>														
1	Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708
2	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,5	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
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
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>29,767</b>	<b>32,515</b>	<b>100,226</b>	<b>812,602</b>	<b>0,562</b>	<b>29,979</b>	<b>1,377</b>	<b>11,496</b>	<b>118,248</b>	<b>375,279</b>	<b>227,547</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62	0,018									
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,54	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033									
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35	0,2									
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>				

**Ужин**

1	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625	1,967									
2	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021									
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0									
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057									
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46									
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>36,388</b>	<b>25,217</b>	<b>89,873</b>	<b>731,991</b>	<b>0,364</b>	<b>2,679</b>	<b>0,021</b>	<b>3,919</b>	<b>55,424</b>	<b>292,113</b>	<b>132,816</b>	<b>5,245</b>				

**Ужин 2**

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04									
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>									
<b>Всего:</b>				<b>95,488</b>	<b>88,477</b>	<b>356,993</b>	<b>2 606,22</b>	<b>1,572</b>	<b>101,152</b>	<b>1,554</b>	<b>20,569</b>	<b>789,661</b>	<b>1 313,30</b>	<b>520,568</b>	<b>19,202</b>				

**08 день среда**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045									
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/10	117	45	4,53	6,445	15,67	138,805	0,127	0,07	0,041									
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057									
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01									
<b>Итого:</b>			<b>495</b>	<b>13,164</b>	<b>15,479</b>	<b>84,388</b>	<b>529,512</b>	<b>0,363</b>	<b>1,996</b>	<b>0,096</b>	<b>0,534</b>	<b>306,959</b>	<b>306,725</b>	<b>93,857</b>	<b>3,408</b>				

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,74	0,006									
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166									
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026									
4	Печень тушенная в соусе 1/50/50	124	100	18,612	9,353	6,043	182,796	0,011	24,06	0,656									
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,8	0,036									
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057									
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69									
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>30,612</b>	<b>25,075</b>	<b>90,891</b>	<b>711,682</b>	<b>0,449</b>	<b>67,895</b>	<b>0,854</b>	<b>7,501</b>	<b>120,297</b>	<b>446,08</b>	<b>108,635</b>	<b>10,369</b>				

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62	0,018									
2	Булочка слобная 1/60 (v)	-/-	60	5,54	6,668	39,539	240,324	0,094		0,033									
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35	0,2									
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>6,19</b>	<b>6,968</b>	<b>71,889</b>	<b>375,026</b>	<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>				

**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									
2	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626	0									
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0									
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46									
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057									
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,495</b>	<b>25,492</b>	<b>93,133</b>	<b>687,943</b>	<b>0,885</b>	<b>44,759</b>	<b>0,032</b>	<b>6,147</b>	<b>63,308</b>	<b>260,133</b>	<b>100,261</b>	<b>6,104</b>				

**Ужин 2**

1	Кефир 1/200	119	200	6	5	8	101	0,08	1,4	0,04									
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>									
<b>Всего:</b>				<b>77,461</b>	<b>78,014</b>	<b>348,301</b>	<b>2405,163</b>	<b>1,942</b>	<b>152,67</b>	<b>1,055</b>	<b>16,63</b>	<b>770,381</b>	<b>1265,947</b>	<b>351,166</b>	<b>22,084</b>				

**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									
2	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	13,305	12,69	41,628	333,942	0,082	0,27	0,118									
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013									
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,448</b>	<b>22,325</b>	<b>88,083</b>	<b>639,052</b>	<b>0,218</b>	<b>2,081</b>	<b>0,172</b>	<b>1,824</b>	<b>302,508</b>	<b>396,3</b>	<b>79,979</b>	<b>2,267</b>				

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722									
<b>Итого:</b>			<b>60</b>	<b>0,649</b>	<b>3,664</b>	<b>3,651</b>	<b>50,178</b>	<b>0,031</b>	<b>4,273</b>	<b>0,722</b>	<b>1,763</b>	<b>16,035</b>	<b>26,076</b>	<b>17,082</b>	<b>0,361</b>				

0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
0,011	1,8	0,108	11,7	3,605	3,33	0,133	
0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
<b>0,424</b>	<b>18,69</b>	<b>0,937</b>	<b>11,113</b>	<b>276,968</b>	<b>418,844</b>	<b>139,843</b>	<b>5,485</b>

0,036	1,62		0,018				
0,094		0,033	2,23	14,817	56,009	9,413	0,753
0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<b>0,444</b>	<b>1,14</b>	<b>0,048</b>	<b>4,796</b>	<b>95,989</b>	<b>393,282</b>	<b>129,528</b>	<b>5,085</b>

0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>1,331</b>	<b>59,931</b>	<b>1,23</b>	<b>20,181</b>	<b>955,282</b>	<b>1461,435</b>	<b>396,763</b>	<b>15,04</b>

2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
0,096	3,877	0,038	1,644	69	94,05	16,116	1,624
0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>2,6</b>	<b>5,036</b>	<b>0,079</b>	<b>2,016</b>	<b>194,808</b>	<b>192,047</b>	<b>48,668</b>	<b>3,501</b>

0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
<b>0,387</b>	<b>18,962</b>	<b>0,231</b>	<b>8,323</b>	<b>110,518</b>	<b>295,467</b>	<b>124,268</b>	<b>5,402</b>

0,036	1,62		0,018				
0,094		0,033	2,23	14,817	56,009	9,413	0,753
0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>0,165</b>	<b>36,62</b>	<b>0,033</b>	<b>2,448</b>	<b>39,817</b>	<b>73,009</b>	<b>20,413</b>	<b>2,003</b>

0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<b>0,69</b>	<b>76,686</b>	<b>0,121</b>	<b>6,946</b>	<b>125,375</b>	<b>198,595</b>	<b>81,888</b>	<b>5,316</b>

0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>3,922</b>	<b>138,704</b>	<b>0,504</b>	<b>19,733</b>	<b>710,518</b>	<b>939,118</b>	<b>303,237</b>	<b>16,422</b>

1438	200	4,618	4,079	14,921	141,868		
40	250	27,185	25,316	51,951	544,391		
1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974		
653	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
7	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
	730	34,996	36,513	106,551	894,911		

116	180	0	0	23,4	93,602		
7	60	5,54	6,668	39,539	240,324		
7	100	0,65	0,3	8,95	41,1		
	240	6,19	6,968	71,889	375,026		

1767	100	13,11	11,126	25,024	252,8		
1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195		
1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921		
653	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
653	30	1,8	0,3	15,6	72,3		
	500	20,041	15,988	107,089	652,416		

119	200	6	5	8	101		
	200	6	5	8	101		
		38,675	86,794	381,612	2,662,305		

1727	200	4,65	6,815	24,889	179,491		
653	30	1,8	0,3	15,6	72,3		
7711	120	6,564	4,708	44,328	245,947		
988	185	0,108	0,028	13,537	54,829		
	535	13,122	11,851	98,354	552,562		

1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868		
1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004		
1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423		
1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263		
1670	180	0,065		28,548	114,451		
653	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
7	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
	730	29,538	30,268	120,712	873,409		

1116	180	0	0	23,4	93,602		
7	60	5,54	6,668	39,539	240,324		
7	100	0,65	0,3	8,95	41,1		
	340	6,19	6,968	71,889	375,026		

1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664		
1718	150	3,512	6,376	19,972	151,324		
1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921		
653	20	1,2	0,2	10,4	48,2		
653	30	1,8	0,3	15,6	72,3		
	500	20,592	26,484	77,423	630,409		

119	200	6	5	8	101		
	200	6	5	8	101		
		75,442	80,571	376,378	2,532,406		