

"Согласовано"

Директор ГБУ КО "Школа-Интернат" г. Калининград

Т.В. Чукань

Мая 2025 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "РУСПИТ"

Д.А. Кененсарина

"22" мая 2025 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней

для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей

в период летних школьных каникул 2025 г.

2 приема пищи

|         | Наименование блюд                                                | № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |             | Энерг. ценность, ккал | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|---------|------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|         |                                                                  |             |          | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                       | В1            | С      | А     | Е     | Ca                        | P       | Mg      | Fe    |
| 01 день |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| Завтрак |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Каша овсяная молочная с маслом 1/200                             | 1694        | 200      | 6,510                | 8,275   | 28,879      | 216,031               | 0,136         | 1,105  | 0,041 | 1,020 | 126,695                   | 177,453 | 51,694  | 1,222 |
| 2       | Хлеб пшеничный с сыром 20/20                                     | 3112        | 40       | 6,560                | 5,240   | 10,400      | 115,000               | 0,088         | 0,140  | 0,042 | 0,118 | 200,025                   | 120,026 | 19,200  | 0,720 |
| 3       | Какао с молоком 1/180                                            | 1707        | 180      | 3,170                | 2,466   | 18,272      | 107,960               | 0,002         | 1,170  | 0,018 | 0,005 | 114,759                   | 92,793  | 21,150  | 0,528 |
| 4       | Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100                                | -/-         | 100      | 0,650                | 0,100   | 8,950       | 39,300                | 0,035         | 35,000 |       | 0,200 | 25,000                    | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| Итого:  |                                                                  |             |          | 520                  | 16,890  | 16,081      | 478,291               | 0,260         | 37,415 | 0,101 | 1,343 | 466,479                   | 407,271 | 103,044 | 3,720 |
| Обед    |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Салат из свежей капусты с помидорами 1/60                        | 1171        | 60       | 0,859                | 3,675   | 3,781       | 51,637                | 0,023         | 21,780 | 0,002 | 1,693 | 24,516                    | 19,224  | 10,044  | 0,380 |
| 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 | 2,000 | 46,194                    | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3       | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90                           | 1183        | 90       | 10,906               | 15,222  | 13,458      | 234,458               | 0,357         | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281                    | 70,833  | 17,185  | 1,156 |
| 4       | Рис отварной с маслом 1/150                                      | 1700        | 150      | 3,780                | 4,331   | 41,024      | 218,195               | 0,179         |        | 0,021 | 0,473 | 41,280                    | 174,909 | 64,251  | 1,160 |
| 5       | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670        | 180      | 0,065                |         | 28,548      | 114,451               |               |        |       |       | 7,582                     | 0,005   | 1,620   | 0,033 |
| 6       | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-         | 20       | 1,200                | 0,200   | 10,400      | 48,200                | 0,082         |        |       | 0,038 | 0,025                     | 0,026   | 8,200   | 0,720 |
| 7       | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-         | 20       | 1,200                | 0,200   | 10,400      | 48,200                | 0,040         |        |       | 0,460 | 6,600                     | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| Итого:  |                                                                  |             |          | 720                  | 22,076  | 30,572      | 837,145               | 0,730         | 37,593 | 0,242 | 7,350 | 139,477                   | 347,831 | 134,688 | 5,542 |
| Всего:  |                                                                  |             |          |                      | 38,966  | 46,653      | 1 315,436             | 0,991         | 75,008 | 0,343 | 8,693 | 605,956                   | 755,102 | 237,732 | 9,262 |
| 02 день |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| Завтрак |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Омлет с курицей и сыром 1/180                                    | 6897        | 180      | 23,277               | 23,083  | 1,999       | 308,848               | 0,086         | 0,927  | 0,268 | 3,506 | 272,402                   | 349,339 | 46,687  | 2,685 |
| 2       | Хлеб пшеничный 1/30                                              | 653         | 30       | 1,800                | 0,300   | 15,600      | 72,300                | 0,123         |        |       | 0,057 | 0,038                     | 0,039   | 12,300  | 1,080 |
| 3       | Чай заварной с сахаром 1/200                                     | 1675        | 200      | 0,120                | 0,031   | 15,041      | 60,921                | 0,000         | 0,060  | 0,000 |       | 12,528                    | 4,950   | 4,664   | 0,539 |
| 4       | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100                                | -/-         | 100      | 0,650                | 0,100   | 8,950       | 39,300                | 0,035         | 35,000 |       | 0,200 | 25,000                    | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| Итого:  |                                                                  |             |          | 510                  | 25,847  | 23,513      | 481,369               | 0,244         | 35,987 | 0,269 | 3,763 | 309,967                   | 371,328 | 74,651  | 5,554 |
| Обед    |                                                                  |             |          |                      |         |             |                       |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Огулец свежий в нарезке 1/60                                     | 0278        | 60       | 0,480                | 0,066   | 1,800       | 9,714                 | 0,016         | 1,680  | 0,006 | 0,018 | 9,600                     | 14,400  | 7,800   | 0,168 |



|               |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2             | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210        | 8,238         | 6,778         | 23,353         | 187,367          | 0,249        | 9,242         | 0,166        | 2,060        | 43,192         | 86,773         | 38,723         | 2,375         |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311         | 207,525          | 0,109        | 0,853         | 0,030        | 2,545        | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Компот из яблок и ягод з/м 1/180               | 1448 | 180        | 0,090         |               | 15,278         | 61,470           | 0,007        | 1,800         |              | 0,054        | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>730</b> | <b>25,044</b> | <b>21,543</b> | <b>104,482</b> | <b>711,987</b>   | <b>0,664</b> | <b>40,628</b> | <b>0,227</b> | <b>5,361</b> | <b>146,304</b> | <b>358,470</b> | <b>130,339</b> | <b>6,817</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |            | <b>50,891</b> | <b>45,056</b> | <b>146,072</b> | <b>1 193,356</b> | <b>0,908</b> | <b>76,615</b> | <b>0,496</b> | <b>9,124</b> | <b>456,271</b> | <b>729,798</b> | <b>204,991</b> | <b>12,372</b> |

03 день

**Завтрак**

|               |                                        |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60         | 1,026         | 3,653         | 4,176         | 53,689         | 0,017        | 25,650        |              | 1,641        | 29,577        | 18,120         | 9,252         | 0,360        |
| 2             | 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         | 20,030        | 0,918        |
| 3             | Макаронные отварные с маслом 1/150     | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292        | 59,990         | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| 5             | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              | 12,528        | 4,950          | 4,664         | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>530</b> | <b>20,574</b> | <b>21,975</b> | <b>91,839</b> | <b>647,429</b> | <b>0,597</b> | <b>26,949</b> | <b>0,069</b> | <b>5,029</b> | <b>78,721</b> | <b>180,435</b> | <b>57,133</b> | <b>4,005</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             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996         | 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919         |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                                          | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748          | 0,053        | 1,576         |              | 1,180         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                 | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                  | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                           | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>720</b> | <b>30,068</b> | <b>29,424</b> | <b>92,642</b>  | <b>755,658</b>   | <b>0,503</b> | <b>32,142</b> | <b>0,193</b> | <b>9,405</b>  | <b>121,646</b> | <b>388,911</b> | <b>222,020</b> | <b>10,450</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>50,642</b> | <b>51,399</b> | <b>184,482</b> | <b>1 403,087</b> | <b>1,100</b> | <b>59,090</b> | <b>0,262</b> | <b>14,434</b> | <b>200,367</b> | <b>569,346</b> | <b>279,153</b> | <b>14,455</b> |

04 день

**Завтрак**

|               |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252 | 200        | 13,782        | 21,974        | 68,562        | 527,142        | 0,127        | 5,200         | 0,060        | 8,290        | 94,448         | 167,670        | 23,752        | 2,361        |
| 2             | Фрукты свежие в нарезке (в)1/100               | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>500</b> | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b> | <b>633,296</b> | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b> | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>38,428</b> | <b>3,987</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        | 1,763        | 16,035         | 26,076         | 17,082         | 0,361        |
| 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         | 1,223        |
| 3             | Плов с курицей 1/200                    | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976         | 385,856        | 0,224        | 3,336         | 0,320        | 4,120        | 45,300         | 272,503        | 112,480        | 2,077        |
| 4             | Компот из сухофруктов 1/180             | 145  | 180        | 0,675         | 0,054         | 20,655         | 85,806         | 0,014        | 0,540         |              | 0,743        | 30,510         | 20,525         | 16,425         | 0,475        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/30                     | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30               | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300         | 0,060        |               |              | 0,690        | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350        |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>700</b> | <b>25,886</b> | <b>28,006</b> | <b>109,489</b> | <b>793,548</b> | <b>0,512</b> | <b>18,603</b> | <b>1,214</b> | <b>9,371</b> | <b>141,697</b> | <b>424,537</b> | <b>198,035</b> | <b>6,566</b> |



|                |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
|----------------|------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Всего:</b>  |                                                                  |      | 40,558     | 50,100        | 203,428       | 1 426,844      | 0,674            | 58,843       | 1,274         | 17,861       | 272,197       | 612,508        | 236,463        | 10,552        |
| <b>05 день</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| 1              | Помидор свежий в нарезке 1/60                                    | 0915 | 60         | 0,360         | 0,120         | 2,520          | 12,600           | 0,036        | 15,000        | 0,006        | 0,240         | 8,400          | 15,600         | 0,360         |
| 2              | Макаронны отварные с сыром 1/180/20                              | 1767 | 200        | 13,641        | 10,477        | 55,165         | 369,515          | 0,141        | 0,140         | 0,067        | 1,802         | 223,150        | 191,987        | 1,329         |
| 3              | Хлеб пшеничный 1/40                                              | -/-  | 40         | 2,400         | 0,400         | 20,800         | 96,400           | 0,164        |               |              | 0,076         | 0,050          | 16,400         | 1,440         |
| 4              | Чай заварной с сахаром 1/200                                     | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041         | 60,921           | 0,000        | 0,060         | 0,000        |               | 12,528         | 4,950          | 0,539         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                  |      | <b>500</b> | <b>16,521</b> | <b>11,027</b> | <b>93,527</b>  | <b>539,436</b>   | <b>0,341</b> | <b>15,200</b> | <b>0,074</b> | <b>2,118</b>  | <b>244,128</b> | <b>212,589</b> | <b>3,669</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| 1              | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60                   | 1752 | 60         | 0,844         | 2,454         | 3,400          | 39,062           | 0,016        | 18,510        | 0,002        | 1,101         | 24,372         | 16,584         | 0,304         |
| 2              | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200                        | 1441 | 200        | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364          | 0,086        | 9,242         | 0,166        | 1,984         | 36,234         | 61,854         | 0,985         |
| 3              | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90                          | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569          | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634         | 12,502         | 80,677         | 1,211         |
| 4              | Картофель отварной с маслом 1/150                                | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          | 0,181        | 30,000        | 0,021        | 0,203         | 24,540         | 90,263         | 1,426         |
| 5              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                     | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 2,520         |
| 6              | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 8,200          | 0,720         |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                  |      | <b>720</b> | <b>22,631</b> | <b>26,132</b> | <b>96,073</b>  | <b>709,997</b>   | <b>0,532</b> | <b>61,014</b> | <b>0,236</b> | <b>6,437</b>  | <b>116,873</b> | <b>300,804</b> | <b>8,066</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                                                  |      |            | <b>39,152</b> | <b>37,159</b> | <b>189,599</b> | <b>1 249,433</b> | <b>0,874</b> | <b>76,214</b> | <b>0,310</b> | <b>8,556</b>  | <b>361,001</b> | <b>513,393</b> | <b>11,735</b> |
| <b>06 день</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| 1              | Каша рисовая молочная с маслом 1/200                             | 1721 | 200        | 4,740         | 6,775         | 32,479         | 209,851          | 0,103        | 1,105         | 0,041        | 0,300         | 123,095        | 177,453        | 0,772         |
| 2              | Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)                       | -/-  | 30         | 5,600         | 5,280         | 52,800         | 281,120          | 0,104        |               |              |               | 20,800         | 67,200         | 1,120         |
| 3              | Кофейный напиток с молоком 1/180                                 | 1713 | 180        | 1,633         | 1,360         | 17,576         | 89,079           | 0,000        | 0,706         | 0,013        | 0,006         | 71,942         | 49,407         | 0,102         |
| 4              | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100                                 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 1,250         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                  |      | <b>510</b> | <b>12,623</b> | <b>13,515</b> | <b>111,805</b> | <b>619,350</b>   | <b>0,242</b> | <b>36,811</b> | <b>0,054</b> | <b>0,506</b>  | <b>240,837</b> | <b>311,060</b> | <b>3,245</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60                                   | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           | 0,035        | 2,880         | 1,152        | 1,814         | 17,769         | 32,130         | 0,422         |
| 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        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 1,193         |
| 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         | 0,918         |
| 4              | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 3,573         |
| 5              | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670 | 180        | 0,065         |               | 28,548         | 114,451          |              |               |              |               | 7,582          | 0,005          | 0,033         |
| 6              | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 0,720         |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                  |      | <b>720</b> | <b>24,884</b> | <b>29,577</b> | <b>111,259</b> | <b>810,764</b>   | <b>0,775</b> | <b>18,973</b> | <b>1,393</b> | <b>9,752</b>  | <b>117,462</b> | <b>371,485</b> | <b>7,758</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                                                  |      |            | <b>37,507</b> | <b>43,092</b> | <b>223,064</b> | <b>1 430,113</b> | <b>1,017</b> | <b>55,784</b> | <b>1,447</b> | <b>10,258</b> | <b>358,299</b> | <b>682,545</b> | <b>11,003</b> |
| <b>07 день</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                                                  |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |               |
| 1              | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200                   | 1252 | 200        | 13,782        | 21,974        | 68,562         | 527,142          | 0,127        | 5,200         | 0,060        | 8,290         | 94,448         | 167,670        | 2,361         |
| 2              | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100                                 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300           | 0,035        | 35,000        |              | 0,200         | 25,000         | 17,000         | 1,250         |
| 3              | Чай заварной с шиповником 1/200                                  | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428         | 66,854           | 0,000        | 0,040         | 0,000        |               | 11,032         | 3,302          | 0,375         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                  |      | <b>500</b> | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b>  | <b>633,296</b>   | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b>  | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>3,987</b>  |



## Обед

|         |                                                |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1       | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60          | 1114 | 60  | 0,469  | 3,663  | 1,756   | 41,868    | 0,017 | 1,621  | 0,006 | 1,602  | 11,852  | 14,338  | 7,775   | 0,212  |
| 2       | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210 | 8,238  | 6,778  | 23,353  | 187,367   | 0,249 | 9,242  | 0,166 | 2,060  | 43,192  | 86,773  | 38,723  | 2,375  |
| 3       | Тефтели рыбная с овощами 1/90                  | 1129 | 90  | 9,958  | 6,905  | 18,065  | 174,237   | 0,091 | 2,188  | 0,213 | 2,365  | 26,310  | 136,879 | 37,731  | 0,904  |
| 4       | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,940  | 149,511   | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186  | 47,160  | 100,554 | 34,275  | 1,281  |
| 5       | Компот из яблок и ягод 3/м 1/180               | 1448 | 180 | 0,090  |        | 15,278  | 61,470    | 0,007 | 1,800  |       | 0,054  | 11,160  | 2,390   | 3,330   | 0,362  |
| 6       | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,082 |        |       | 0,038  | 0,025   | 0,026   | 8,200   | 0,720  |
| 7       | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,040 |        |       | 0,460  | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900  |
| Итого:  |                                                |      | 730 | 24,558 | 22,650 | 102,192 | 710,852   | 0,646 | 41,904 | 0,410 | 6,765  | 146,300 | 379,759 | 141,433 | 6,754  |
| Всего:  |                                                |      |     | 39,230 | 44,744 | 196,132 | 1 344,148 | 0,809 | 82,144 | 0,470 | 15,255 | 276,800 | 567,731 | 179,861 | 10,740 |
| 08 день |                                                |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

## Завтрак

|        |                                             |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|---------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200 | 1694 | 200 | 6,510  | 8,275  | 28,879 | 216,031 | 0,136 | 1,105  | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694  | 1,222 |
| 2      | Хлеб пшеничный с сыром 20/20                | 3112 | 40  | 6,560  | 5,240  | 10,400 | 115,000 | 0,088 | 0,140  | 0,042 | 0,118 | 200,025 | 120,026 | 19,200  | 0,720 |
| 3      | Какао с молоком 1/180                       | 1707 | 180 | 3,170  | 2,466  | 18,272 | 107,960 | 0,002 | 1,170  | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793  | 21,150  | 0,528 |
| 4      | Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100           | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950  | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| Итого: |                                             |      | 520 | 16,890 | 16,081 | 66,501 | 478,291 | 0,260 | 37,415 | 0,101 | 1,343 | 466,479 | 407,271 | 103,044 | 3,720 |

## Обед

|         |                                                       |      |     |        |        |         |           |       |        |       |       |         |         |         |        |
|---------|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1       | Салат Витаминный с морковью 1/60                      | 405  | 60  | 0,657  | 3,641  | 4,809   | 54,637    | 0,026 | 4,050  | 0,660 | 1,752 | 16,383  | 24,855  | 16,326  | 0,673  |
| 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 | 2,280 | 34,610  | 68,650  | 22,356  | 1,087  |
| 3       | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90                | 1772 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458  | 234,458   | 0,357 | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281  | 70,833  | 17,185  | 1,156  |
| 4       | Рис отварной с маслом 1/150                           | 1700 | 150 | 3,780  | 4,331  | 41,024  | 218,195   | 0,179 |        | 0,021 | 0,473 | 41,280  | 174,909 | 64,251  | 1,160  |
| 5       | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180          | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 20,160  | 80,642    | 0,036 | 1,620  |       | 0,018 | 12,600  | 12,600  | 7,200   | 2,520  |
| 6       | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,200   | 0,720  |
| 7       | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900  |
| Итого:  |                                                       |      | 720 | 22,361 | 30,674 | 115,171 | 826,200   | 0,798 | 16,903 | 0,907 | 7,708 | 124,779 | 390,673 | 146,918 | 8,216  |
| Всего:  |                                                       |      |     | 39,251 | 46,755 | 181,672 | 1 304,491 | 1,059 | 54,318 | 1,008 | 9,051 | 591,258 | 797,944 | 249,962 | 11,935 |
| 09 день |                                                       |      |     |        |        |         |           |       |        |       |       |         |         |         |        |

## Завтрак

|        |                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |        |       |
|--------|-----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| 1      | Омлет с курицей и сыром 1/180     | 6897 | 180 | 23,277 | 23,083 | 1,999  | 308,848 | 0,086 | 0,927  | 0,268 | 3,506 | 272,402 | 349,339 | 46,687 | 2,685 |
| 2      | Хлеб пшеничный 1/40               | -/-  | 40  | 2,400  | 0,400  | 20,800 | 96,400  | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,050   | 0,052   | 16,400 | 1,440 |
| 3      | Кофейный напиток с молоком 1/180  | 1713 | 180 | 1,633  | 1,360  | 17,576 | 89,079  | 0,000 | 0,706  | 0,013 | 0,006 | 71,942  | 49,407  | 9,036  | 0,102 |
| 4      | Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100 | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950  | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| Итого: |                                   |      | 500 | 27,960 | 24,943 | 49,325 | 533,627 | 0,285 | 36,633 | 0,281 | 3,788 | 369,394 | 415,798 | 83,123 | 5,477 |

## Обед

|   |                                                   |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|---------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | 182  | 60  | 0,406  | 3,685  | 2,059  | 43,021  | 0,025 | 7,740  | 0,006 | 1,703 | 10,872 | 14,826  | 9,552  | 0,267 |
| 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 | 1,223 |
| 3 | Азу с курицей 1/200                               | 7741 | 200 | 18,423 | 18,046 | 28,625 | 350,612 | 0,247 | 32,651 | 0,010 | 3,965 | 41,996 | 211,015 | 95,170 | 2,811 |
| 4 | Компот из сухофруктов 1/180                       | 145  | 180 | 0,675  | 0,054  | 20,655 | 85,806  | 0,014 | 0,540  |       | 0,743 | 30,510 | 20,525  | 16,425 | 0,475 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30                               | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300 | 1,080 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                         | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,060 |        |       | 0,690 | 9,900  | 58,200  | 17,100 | 1,350 |



|        |  |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|--------|--|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Итого: |  | 700 | 27,162 | 29,368 | 94,546  | 751,147   | 0,528 | 51,385 | 0,188 | 9,156  | 133,230 | 351,799 | 173,195 | 7,205  |
| Всего: |  |     | 55,122 | 54,311 | 143,871 | 1 284,774 | 0,814 | 88,019 | 0,469 | 12,945 | 502,623 | 767,597 | 256,318 | 12,682 |

10 день

#### Завтрак

|        |                                        |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--------|----------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60  | 1,026  | 3,653  | 4,176  | 53,689  | 0,017 | 25,650 |       | 1,641 | 29,577 | 18,120  | 9,252   | 0,360 |
| 2      | 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  | 20,030  | 0,918 |
| 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 | 3,573 |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300  | 1,080 |
| 5      | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200 | 0,120  | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0,000 | 0,060  | 0,000 |       | 12,528 | 4,950   | 4,664   | 0,539 |
| Итого: |                                        |      | 530 | 20,551 | 22,563 | 81,642 | 611,839 | 0,711 | 26,949 | 0,069 | 7,138 | 81,435 | 279,599 | 152,647 | 6,470 |

#### 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 | 1,763  | 16,035  | 26,076  | 17,082  | 0,361  |
| 2      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281   | 112,076   | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996  | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919  |
| 3      | Макаронник с курицей 1/200                                    | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663  | 422,339   | 0,147 | 3,001  | 0,160 | 6,268  | 35,223  | 159,776 | 64,266  | 1,996  |
| 4      | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                  | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 20,160  | 80,642    | 0,036 | 1,620  |       | 0,018  | 12,600  | 12,600  | 7,200   | 2,520  |
| 5      | Хлеб пшеничный 1/30                                           | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,123 |        |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| 6      | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| Итого: |                                                               |      | 700 | 27,952 | 31,801 | 102,955 | 809,835   | 0,451 | 32,148 | 1,054 | 10,792 | 120,010 | 296,725 | 137,656 | 8,226  |
| Всего: |                                                               |      |     | 48,502 | 54,364 | 184,596 | 1 421,674 | 1,161 | 59,097 | 1,123 | 17,929 | 201,444 | 576,324 | 290,303 | 14,696 |

11 день

#### Завтрак

|        |                                            |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|--------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Каша рисовая молочная с маслом 1/200       | 1721 | 200 | 4,740  | 6,775  | 32,479  | 209,851 | 0,103 | 1,105  | 0,041 | 0,300 | 123,095 | 177,453 | 47,794  | 0,772 |
| 2      | Кондитерское изделие в ассортименте шт (v) | -/-  | 30  | 5,600  | 5,280  | 52,800  | 281,120 | 0,104 |        |       |       | 20,800  | 67,200  | 24,000  | 1,120 |
| 3      | Какао с молоком 1/180                      | 1707 | 180 | 3,170  | 2,466  | 18,272  | 107,960 | 0,002 | 1,170  | 0,018 | 0,005 | 114,759 | 92,793  | 21,150  | 0,528 |
| 4      | Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100          | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950   | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000  | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| Итого: |                                            |      | 510 | 14,160 | 14,621 | 112,501 | 638,231 | 0,243 | 37,275 | 0,059 | 0,505 | 283,654 | 354,445 | 103,944 | 3,670 |

#### Обед

|        |                                                |      |     |        |        |         |           |       |        |       |       |         |         |         |        |
|--------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 1      | Огулец свежий в нарезке 1/60                   | 0278 | 60  | 0,480  | 0,066  | 1,800   | 9,714     | 0,016 | 1,680  | 0,006 | 0,018 | 9,600   | 14,400  | 7,800   | 0,168  |
| 2      | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210 | 8,238  | 6,778  | 23,353  | 187,367   | 0,249 | 9,242  | 0,166 | 2,060 | 43,192  | 86,773  | 38,723  | 2,375  |
| 3      | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90  | 10,432 | 9,395  | 20,311  | 207,525   | 0,109 | 0,853  | 0,030 | 2,545 | 28,567  | 115,527 | 26,612  | 1,012  |
| 4      | Картофель отварной с маслом 1/150              | 1711 | 150 | 3,053  | 4,406  | 24,524  | 149,960   | 0,181 | 30,000 | 0,021 | 0,203 | 24,540  | 90,263  | 35,016  | 1,426  |
| 5      | Кисель фруктово-ягодный 1/180                  | 1670 | 180 | 0,065  |        | 28,548  | 114,451   |       |        |       |       | 7,582   | 0,005   | 1,620   | 0,033  |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,082 |        | 0,038 | 0,025 | 0,026   | 8,200   | 0,720   |        |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20  | 1,200  | 0,200  | 10,400  | 48,200    | 0,040 |        |       | 0,460 | 6,600   | 38,800  | 11,400  | 0,900  |
| Итого: |                                                |      | 730 | 24,667 | 21,045 | 119,335 | 765,417   | 0,676 | 41,775 | 0,223 | 5,324 | 120,106 | 345,793 | 129,370 | 6,634  |
| Всего: |                                                |      |     | 38,827 | 35,666 | 231,836 | 1 403,649 | 0,920 | 79,050 | 0,282 | 5,829 | 403,760 | 700,238 | 233,314 | 10,303 |

12 день

#### Завтрак

|   |                                                |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252 | 200 | 13,782 | 21,974 | 68,562 | 527,142 | 0,127 | 5,200  | 0,060 | 8,290 | 94,448 | 167,670 | 23,752 | 2,361 |
| 2 | Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100              | -/-  | 100 | 0,650  | 0,100  | 8,950  | 39,300  | 0,035 | 35,000 |       | 0,200 | 25,000 | 17,000  | 11,000 | 1,250 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200                | 1666 | 200 | 0,240  | 0,020  | 16,428 | 66,854  | 0,000 | 0,040  | 0,000 |       | 11,052 | 3,302   | 3,676  | 0,375 |



|                |                                                       |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|----------------|-------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Итого:</b>  |                                                       | <b>500</b> | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b>  | <b>633,296</b>   | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b>  | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>38,428</b>  | <b>3,987</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                                       |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Салат из свеклы с маслом 1/60                         | 1682       | 0,854         | 4,852         | 5,009          | 67,118           | 0,011        | 5,692         |              | 2,169         | 23,267         | 24,924         | 12,654         | 0,814         |
| 2              | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438       | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868          | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280         | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087         |
| 3              | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90               | 1750       | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569          | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634         | 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211         |
| 4              | Рис отварной с маслом 1/150                           | 1700       | 3,780         | 4,331         | 41,024         | 218,195          | 0,179        |               | 0,021        | 0,473         | 41,280         | 174,909        | 64,251         | 1,160         |
| 5              | Компот из яблок и ягод з/м 1/180                      | 1448       | 0,090         |               | 15,278         | 61,470           | 0,007        | 1,800         |              | 0,054         | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362         |
| 6              | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7              | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-        | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b>  |                                                       |            | <b>23,830</b> | <b>29,062</b> | <b>109,935</b> | <b>796,620</b>   | <b>0,489</b> | <b>19,408</b> | <b>0,247</b> | <b>8,108</b>  | <b>129,444</b> | <b>390,376</b> | <b>167,105</b> | <b>6,254</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                                       | <b>720</b> | <b>38,502</b> | <b>51,157</b> | <b>203,875</b> | <b>1 429,916</b> | <b>0,651</b> | <b>59,648</b> | <b>0,307</b> | <b>16,598</b> | <b>259,944</b> | <b>578,348</b> | <b>205,533</b> | <b>10,241</b> |
| <b>13 день</b> |                                                       |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                                       |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |

|               |                                     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Помидор свежий в нарезке 1/60       | 0915       | 0,360         | 0,120         | 2,520         | 12,600         | 0,036        | 15,000        | 0,006        | 0,240        | 8,400          | 15,600         | 12,000        | 0,360        |
| 2             | Макаронны отварные с сыром 1/180/20 | 1767       | 13,641        | 10,477        | 55,165        | 369,515        | 0,141        | 0,140         | 0,067        | 1,802        | 223,150        | 191,987        | 24,064        | 1,329        |
| 3             | Хлеб пшеничный 1/40                 | -/-        | 2,400         | 0,400         | 20,800        | 96,400         | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,050          | 0,052          | 16,400        | 1,440        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/200        | 1675       | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              | 12,528         | 4,950          | 4,664         | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                     | <b>500</b> | <b>16,521</b> | <b>11,027</b> | <b>93,527</b> | <b>539,436</b> | <b>0,341</b> | <b>15,200</b> | <b>0,074</b> | <b>2,118</b> | <b>244,128</b> | <b>212,589</b> | <b>57,128</b> | <b>3,669</b> |

|                |                                              |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|----------------|----------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Обед</b>    |                                              |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Салат Витаминный с морковью 1/60             | 405        | 0,657         | 3,641         | 4,809          | 54,637           | 0,026        | 4,050         | 0,660        | 1,752         | 16,383         | 24,855         | 16,326         | 0,673         |
| 2              | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200    | 1441       | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364          | 0,086        | 9,242         | 0,166        | 1,984         | 36,234         | 61,854         | 25,508         | 0,985         |
| 3              | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200            | 1728       | 16,619        | 21,444        | 29,910         | 379,110          | 0,623        | 34,650        | 0,320        | 3,777         | 39,692         | 199,453        | 57,132         | 2,457         |
| 4              | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 5              | Хлеб пшеничный 1/30                          | 653        | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 6              | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                    | -/-        | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b>  |                                              | <b>700</b> | <b>25,122</b> | <b>32,157</b> | <b>100,364</b> | <b>791,352</b>   | <b>0,954</b> | <b>49,562</b> | <b>1,146</b> | <b>8,277</b>  | <b>114,847</b> | <b>357,001</b> | <b>135,566</b> | <b>9,065</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                              |            | <b>41,643</b> | <b>43,184</b> | <b>193,891</b> | <b>1 330,789</b> | <b>1,295</b> | <b>64,762</b> | <b>1,219</b> | <b>10,396</b> | <b>358,974</b> | <b>569,590</b> | <b>192,694</b> | <b>12,734</b> |
| <b>14 день</b> |                                              |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                              |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |

|               |                                |            |               |               |               |                |              |              |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60 | 1801       | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,880        | 1,152        | 1,814        | 17,769        | 32,130         | 22,020         | 0,422        |
| 2             | Тефтеля мясная в соусе 1/90    | 134        | 10,727        | 13,461        | 11,051        | 208,257        | 0,344        | 1,239        | 0,048        | 1,896        | 17,287        | 97,337         | 20,030         | 0,918        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/150  | 1680       | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |              | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30            | 653        | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |              |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| 5             | Чай заварной с сахаром 1/200   | 1675       | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060        | 0,000        |              | 12,528        | 4,950          | 4,664          | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>530</b> | <b>20,273</b> | <b>22,564</b> | <b>81,740</b> | <b>611,129</b> | <b>0,728</b> | <b>4,179</b> | <b>1,221</b> | <b>7,311</b> | <b>69,627</b> | <b>293,609</b> | <b>165,415</b> | <b>6,532</b> |

|             |                                         |      |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|-------------|-----------------------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Обед</b> |                                         |      |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 1           | Салат из молодой капусты с маслом 1/60  | 401  | 1,026  | 3,653  | 4,176  | 53,689  | 0,017 | 25,650 |       | 1,641 | 29,577 | 18,120  | 9,252  | 0,360 |
| 2           | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200 | 1440 | 4,058  | 6,983  | 12,007 | 127,108 | 0,061 | 10,454 | 0,172 | 1,998 | 39,914 | 47,194  | 22,648 | 1,223 |
| 3           | Макаронник с курицей 1/200              | 1509 | 19,605 | 20,585 | 39,663 | 422,339 | 0,147 | 3,001  | 0,160 | 6,268 | 35,223 | 159,776 | 64,266 | 1,996 |
| 4           | Компот из сухофруктов 1/180             | 145  | 0,675  | 0,054  | 20,655 | 85,806  | 0,014 | 0,540  |       | 0,743 | 30,510 | 20,525  | 16,425 | 0,475 |
| 5           | Хлеб пшеничный 1/30                     | 653  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300 | 1,080 |



|   |                           |     |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---|---------------------------|-----|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/30 | -/- | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
|   | Итого:                    |     | 700 | 28,964 | 31,876 | 107,701 | 833,542   | 0,421 | 39,645 | 0,332 | 11,396 | 145,162 | 303,854 | 141,991 | 6,484  |
|   | Всего:                    |     |     | 49,237 | 54,440 | 189,441 | 1 444,671 | 1,149 | 43,824 | 1,553 | 18,707 | 214,788 | 597,463 | 307,406 | 13,015 |