



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

*Н.В. Краснова*

20 г

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

*Д.А. Кеменисаридзе*

20 г



Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
КАЛИНИНГРАДСКИЙ МОРСКОЙ ЛИЦЕЙ

2024-2025 гг.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 50-60 % от суточного рациона

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	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день (понедельник) 1 неделя</b>														
<i>Завтрак</i>														
1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2 Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,33	135,405	195,198	52,573	0,849
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		<b>570</b>	<b>14,338</b>	<b>21,554</b>	<b>74,746</b>	<b>550,323</b>	<b>0,237</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>0,755</b>	<b>442,765</b>	<b>390,121</b>	<b>92,853</b>	<b>2,953</b>
<i>Обед</i>														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,56	1,44	2,048	30,46	48,295	30,145	0,524
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		<b>850</b>	<b>32,192</b>	<b>37,697</b>	<b>145,054</b>	<b>1048,257</b>	<b>0,854</b>	<b>14,523</b>	<b>1,504</b>	<b>10,492</b>	<b>132,842</b>	<b>365,501</b>	<b>120,442</b>	<b>6,13</b>
<i>Всего:</i>			<b>46,53</b>	<b>59,251</b>	<b>219,8</b>	<b>1598,58</b>	<b>1,091</b>	<b>51,663</b>	<b>1,646</b>	<b>11,247</b>	<b>575,607</b>	<b>755,622</b>	<b>213,295</b>	<b>9,083</b>
<b>02 день (вторник) 1 неделя</b>														
<i>Завтрак</i>														
1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<i>Итого:</i>		<b>555</b>	<b>21,032</b>	<b>28,069</b>	<b>78,226</b>	<b>649,654</b>	<b>0,906</b>	<b>41,51</b>	<b>2,24</b>	<b>6,906</b>	<b>83,898</b>	<b>259,117</b>	<b>119,596</b>	<b>5,529</b>
<i>Обед</i>														
1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3 Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		<b>850</b>	<b>35,299</b>	<b>34,75</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>	<b>0,54</b>	<b>11,307</b>	<b>160,428</b>	<b>449,185</b>	<b>258,668</b>	<b>9,348</b>
<i>Всего:</i>			<b>56,331</b>	<b>62,819</b>	<b>180,825</b>	<b>1513,997</b>	<b>1,449</b>	<b>94,881</b>	<b>2,78</b>	<b>18,213</b>	<b>244,326</b>	<b>708,302</b>	<b>378,264</b>	<b>14,877</b>
<b>03 день (среда) 1 неделя</b>														
<i>Завтрак</i>														
1 Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
2 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		<b>550</b>	<b>25,784</b>	<b>30,14</b>	<b>56,722</b>	<b>601,281</b>	<b>0,324</b>	<b>36,331</b>	<b>0,339</b>	<b>6,779</b>	<b>411,681</b>	<b>433,463</b>	<b>70,94</b>	<b>6,009</b>
<i>Обед</i>														
1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
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 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,752</b>	<b>31,572</b>	<b>117,773</b>	<b>862,253</b>	<b>0,565</b>	<b>70,216</b>	<b>0,665</b>	<b>9,996</b>	<b>184,033</b>	<b>428,968</b>	<b>143,263</b>	<b>8,965</b>
<b>04 день (четверг) 1 неделя</b>			<b>52,536</b>	<b>61,712</b>	<b>174,495</b>	<b>1463,534</b>	<b>0,889</b>	<b>106,547</b>	<b>1,004</b>	<b>16,775</b>	<b>595,714</b>	<b>862,431</b>	<b>214,203</b>	<b>14,974</b>	

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,85	0,44	1,918	39,41	37,295	21,245	0,794
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макаронь отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>25,158</b>	<b>29,64</b>	<b>102,625</b>	<b>777,886</b>	<b>0,704</b>	<b>24,819</b>	<b>0,473</b>	<b>6,93</b>	<b>90,969</b>	<b>203,64</b>	<b>66,509</b>	<b>4,715</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Пщи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,13	20,88	52,47	482,32	0,28	4,17	0,4	5,15	56,625	340,629	140,6	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,101</b>	<b>106,848</b>	<b>890,631</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>
<b>05 день (пятница) 1 неделя</b>			<b>55,24</b>	<b>67,741</b>	<b>209,473</b>	<b>1668,517</b>	<b>1,232</b>	<b>69,977</b>	<b>1,399</b>	<b>18,841</b>	<b>246,773</b>	<b>679,698</b>	<b>274,162</b>	<b>11,082</b>	

**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,278</b>	<b>106,164</b>	<b>702,488</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблук 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,922</b>	<b>35,219</b>	<b>105,316</b>	<b>861,926</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,81</b>
<b>06 день (суббота) 1 неделя</b>			<b>59,254</b>	<b>53,497</b>	<b>211,48</b>	<b>1564,414</b>	<b>4,512</b>	<b>122,174</b>	<b>0,687</b>	<b>10,507</b>	<b>429,639</b>	<b>750,298</b>	<b>220,18</b>	<b>12,238</b>	

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,33	135,405	195,198	52,573	0,849
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>14,338</b>	<b>21,555</b>	<b>74,746</b>	<b>550,322</b>	<b>0,237</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>0,755</b>	<b>442,765</b>	<b>390,121</b>	<b>92,853</b>	<b>2,953</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,399</b>	<b>35,53</b>	<b>99,271</b>	<b>858,453</b>	<b>0,558</b>	<b>53,636</b>	<b>0,547</b>	<b>11,269</b>	<b>152,103</b>	<b>446,385</b>	<b>253,368</b>	<b>8,886</b>
<b>07 день (понедельник) 2 неделя</b>			<b>49,737</b>	<b>57,085</b>	<b>174,017</b>	<b>1408,775</b>	<b>0,795</b>	<b>90,776</b>	<b>0,689</b>	<b>12,024</b>	<b>594,868</b>	<b>836,506</b>	<b>346,221</b>	<b>11,839</b>	

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,205</b>	<b>70,786</b>	<b>557,12</b>	<b>0,274</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>1,547</b>	<b>446,725</b>	<b>390,121</b>	<b>97,143</b>	<b>3,448</b>



## Обед

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3 Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>29,883</b>	<b>42,432</b>	<b>92,086</b>	<b>869,772</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,61</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,168</b>	<b>65,637</b>	<b>162,872</b>	<b>1426,892</b>	<b>1,256</b>	<b>117,575</b>	<b>2,884</b>	<b>12,383</b>	<b>630,335</b>	<b>775,563</b>	<b>250,261</b>	<b>10,126</b>

08 день (вторник) 2 неделя

## Завтрак

1 Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771	61,725	1,671
2 Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>23,113</b>	<b>23,793</b>	<b>103,401</b>	<b>720,184</b>	<b>0,523</b>	<b>13,935</b>	<b>0,118</b>	<b>5,014</b>	<b>91,872</b>	<b>327,764</b>	<b>160,491</b>	<b>5,072</b>

## Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3 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
4 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>37,053</b>	<b>40,667</b>	<b>113,717</b>	<b>969,091</b>	<b>0,435</b>	<b>41,222</b>	<b>0,659</b>	<b>12,612</b>	<b>307,287</b>	<b>445,322</b>	<b>148,888</b>	<b>6,447</b>
<b>Всего:</b>			<b>60,166</b>	<b>64,46</b>	<b>217,118</b>	<b>1689,275</b>	<b>0,958</b>	<b>55,157</b>	<b>0,777</b>	<b>17,626</b>	<b>399,159</b>	<b>773,086</b>	<b>309,379</b>	<b>11,519</b>

09 день (среда) 2 неделя

## Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2 Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,4	2,845
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
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>25,05</b>	<b>35,778</b>	<b>46,293</b>	<b>607,382</b>	<b>0,258</b>	<b>41,053</b>	<b>2,257</b>	<b>9,745</b>	<b>433,265</b>	<b>481,484</b>	<b>94,336</b>	<b>5,62</b>

## Обед

1 Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,02	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 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 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	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>32,178</b>	<b>38,202</b>	<b>104,414</b>	<b>890,184</b>	<b>0,522</b>	<b>82,846</b>	<b>0,625</b>	<b>10,604</b>	<b>210,755</b>	<b>420,323</b>	<b>186,351</b>	<b>7,293</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,228</b>	<b>73,98</b>	<b>150,707</b>	<b>1497,566</b>	<b>0,78</b>	<b>123,899</b>	<b>2,882</b>	<b>20,349</b>	<b>644,02</b>	<b>901,807</b>	<b>280,687</b>	<b>12,913</b>

10 день (четверг) 2 неделя

## Завтрак

1 Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2 Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
3 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>24,96</b>	<b>31,403</b>	<b>103,139</b>	<b>795,024</b>	<b>0,677</b>	<b>7,746</b>	<b>1,257</b>	<b>8,396</b>	<b>79,869</b>	<b>216,785</b>	<b>67,988</b>	<b>4,42</b>

## Обед

1 Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,81	21,765	51,328	22,169	0,796
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3 Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,4	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,669</b>	<b>113,504</b>	<b>923,033</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>
<b>Всего:</b>			<b>59,709</b>	<b>68,072</b>	<b>216,643</b>	<b>1718,057</b>	<b>1,343</b>	<b>34,892</b>	<b>2,076</b>	<b>23,131</b>	<b>200,556</b>	<b>724,313</b>	<b>341,544</b>	<b>13,657</b>

11 день (пятница) 2 неделя

## Завтрак

1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375



3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150		518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
<i>Итого:</i>				550	23,39	21,32	99,233	682,374	0,189	52,99	0,197	1,63	221,67	311,202	52,258	3,821	
<i>Обед</i>																	
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100		1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604	
2	Суп рыбный 1/250		339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611	
3	Гуляш из курицы 1/100		1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116	
4	Картофель отварной с маслом 1/180		1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703	
5	Компот из яблок 1/200		1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487	
6	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>				870	34,048	29,043	105,041	817,731	1,136	95,829	0,569	6,549	153,385	463,732	191,115	7,141	
<i>Всего:</i>					57,438	50,363	204,274	1500,105	1,325	148,819	0,766	8,179	375,055	774,934	243,373	10,962	
<b>12 день (суббота) 2 неделя</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20		117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74	
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220		1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200		1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100		-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>				570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,14	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448	
<i>Обед</i>																	
1	Салат овощной с яблоками 1/100		1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846	
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250		1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036	
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100		1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411	
2	Рис отварной с маслом 1/180		1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392	
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180		116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
6	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>				850	28,023	39,336	130,858	989,538	0,94	37,746	0,664	9,961	155,684	431,641	163,699	8,825	
<i>Всего:</i>					44,308	62,54	201,644	1546,659	1,214	74,886	0,806	11,508	602,409	821,762	260,842	12,273	
<b>13 день (понедельник) 3 неделя</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20		117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74	
2	Каша пшеничная вязкая 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	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200		1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100		-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>				550	15,934	21,777	71,798	546,917	0,251	37,03	0,137	1,265	426,556	343,875	78,174	3,056	
<i>Обед</i>																	
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100		664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673	
2	Суп гороховый на бульоне 1/250		1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309	
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100		1736	100	16,185	14,81	15,701	260,831	0,12	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599	
4	Макароны отварные с маслом 1/180		1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329	
5	Компот из изюма 1/180		1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448	
6	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>				850	38,086	35,037	142	1035,672	0,663	25,481	0,265	10,188	152,375	378,61	158,104	13,976	
<i>Всего:</i>					54,02	56,814	213,798	1582,589	0,914	62,511	0,402	11,453	578,931	722,485	236,278	17,032	
<b>14 день (вторник) 3 неделя</b>																	
<i>Завтрак</i>																	
1	Салат из моркови с маслом 1/100		1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703	
2	Плов с курицей 1/200		1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5		404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569	
4	Хлеб пшеничный 1/50		-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8	
<i>Итого:</i>				555	21,317	23,33	90,291	656,4	0,507	10,196	2,24	7,249	89,506	332,168	174,944	5,149	
<i>Обед</i>																	
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100		1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506	
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250		1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491	
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100		1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106	
4	Каша гречневая с маслом 1/180		1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287	
5	Напиток из шиповника 1/180		656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338	
6	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>				850	35,299	34,75	102,599	864,343	0,543	53,371	0,54	11,307	160,427	449,184	258,669	9,348	
<i>Всего:</i>					56,616	58,08	192,89	1520,743	1,05	63,567	2,78	18,556	249,933	781,352	433,613	14,497	
<b>15 день (среда) 3 неделя</b>																	



<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,86	20,644	5,738	276,188	0,09	1,882	0,307	5,04	128,56	274,801	23,9	3,092
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<b>Итого:</b>			<b>630</b>	<b>22,649</b>	<b>22,806</b>	<b>64,692</b>	<b>554,614</b>	<b>0,348</b>	<b>55,167</b>	<b>0,321</b>	<b>5,442</b>	<b>246,058</b>	<b>355,263</b>	<b>70,94</b>	<b>6,881</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
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 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,877</b>	<b>32,344</b>	<b>119,693</b>	<b>877,386</b>	<b>0,583</b>	<b>74,006</b>	<b>0,68</b>	<b>10,196</b>	<b>194,078</b>	<b>468,512</b>	<b>152,348</b>	<b>9,287</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,526</b>	<b>55,15</b>	<b>184,385</b>	<b>1432</b>	<b>0,931</b>	<b>129,173</b>	<b>1,001</b>	<b>15,638</b>	<b>440,136</b>	<b>823,775</b>	<b>223,288</b>	<b>16,168</b>	
<b>16 день (четверг) 3 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100/20	671	120	18,544	24,862	20,457	379,761	0,604	1,215	0,008	3,708	20,752	118,129	25,958	1,83
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>29,704</b>	<b>34,615</b>	<b>106,192</b>	<b>855,113</b>	<b>0,854</b>	<b>35,869</b>	<b>0,373</b>	<b>7,371</b>	<b>100,252</b>	<b>228,067</b>	<b>70,175</b>	<b>4,968</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,06	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>31,391</b>	<b>37,763</b>	<b>106,748</b>	<b>892,422</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,57</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>
<b>Всего:</b>			<b>61,095</b>	<b>72,378</b>	<b>212,94</b>	<b>1747,535</b>	<b>1,385</b>	<b>68,894</b>	<b>0,943</b>	<b>15,993</b>	<b>259,925</b>	<b>707,173</b>	<b>274,541</b>	<b>11,123</b>	
<b>17 день (пятница) 3 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,39</b>	<b>21,32</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,99</b>	<b>0,197</b>	<b>1,63</b>	<b>221,67</b>	<b>311,202</b>	<b>52,258</b>	<b>3,821</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тефтеля мясная с соусом томатным 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,079</b>	<b>39,531</b>	<b>107,052</b>	<b>896,308</b>	<b>0,951</b>	<b>55,433</b>	<b>2,194</b>	<b>9,636</b>	<b>135,022</b>	<b>390,978</b>	<b>148,873</b>	<b>6,841</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,469</b>	<b>60,851</b>	<b>206,285</b>	<b>1578,682</b>	<b>1,14</b>	<b>108,423</b>	<b>2,391</b>	<b>11,266</b>	<b>356,692</b>	<b>702,18</b>	<b>201,131</b>	<b>10,662</b>	
<b>18 день (суббота) 3 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша пшеничная вязкая 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
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>15,934</b>	<b>21,777</b>	<b>71,798</b>	<b>546,917</b>	<b>0,251</b>	<b>37,03</b>	<b>0,137</b>	<b>1,265</b>	<b>426,556</b>	<b>343,875</b>	<b>78,174</b>	<b>3,056</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,13	20,88	52,47	482,32	0,28	4,17	0,4	5,15	56,625	340,629	140,6	2,597
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,355</b>	<b>34,827</b>	<b>105,355</b>	<b>856,287</b>	<b>0,516</b>	<b>59,403</b>	<b>0,962</b>	<b>10,049</b>	<b>168,698</b>	<b>467,152</b>	<b>204,47</b>	<b>6,289</b>



<b>Всего:</b>			<b>46,289</b>	<b>56,604</b>	<b>177,153</b>	<b>1403,204</b>	<b>0,767</b>	<b>96,433</b>	<b>1,099</b>	<b>11,314</b>	<b>595,254</b>	<b>811,027</b>	<b>282,644</b>	<b>9,345</b>	
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117													
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/2/20	169	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	171	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0,1</b>	<b>8,95</b>	<b>39,3</b>	<b>0,035</b>	<b>35</b>		<b>0,2</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>1,547</b>	<b>446,725</b>	<b>390,121</b>	<b>97,143</b>	<b>3,448</b>
1	Салат овощной с яблоками 1/100	142													
2	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	144	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
3	Гуляш из курицы 1/100	171	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	166	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
5	Компот из яблок 1/180	120	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,04</b>			<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего:</b>			<b>850</b>	<b>35,327</b>	<b>34,057</b>	<b>120,355</b>	<b>929,234</b>	<b>0,443</b>	<b>56,819</b>	<b>0,64</b>	<b>8,827</b>	<b>158,047</b>	<b>340,272</b>	<b>147,969</b>	<b>6,507</b>
<b>20 день (вторник) 4 неделя</b>			<b>51,612</b>	<b>57,261</b>	<b>191,141</b>	<b>1486,355</b>	<b>0,717</b>	<b>93,959</b>	<b>0,782</b>	<b>10,374</b>	<b>604,772</b>	<b>730,393</b>	<b>245,112</b>	<b>9,955</b>	
<b>Завтрак</b>															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772													
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	130	14,45	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>40</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>20,8</b>	<b>96,4</b>	<b>0,164</b>			<b>0,076</b>	<b>0,05</b>	<b>0,052</b>	<b>16,4</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>			<b>555</b>	<b>25,268</b>	<b>27,981</b>	<b>97,421</b>	<b>742,59</b>	<b>0,92</b>	<b>14,158</b>	<b>0,148</b>	<b>8,601</b>	<b>69,078</b>	<b>295,256</b>	<b>175,34</b>	<b>7,892</b>
1	Салат Осенний 1/100	665													
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
4	Напиток из шиповника 1/180	656	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,04</b>			<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего:</b>			<b>820</b>	<b>30,051</b>	<b>41,034</b>	<b>90,513</b>	<b>851,575</b>	<b>0,956</b>	<b>72,563</b>	<b>2,008</b>	<b>10,924</b>	<b>157,334</b>	<b>353,718</b>	<b>135,967</b>	<b>6,762</b>
<b>21 день (среда) 4 неделя</b>			<b>55,319</b>	<b>69,015</b>	<b>187,934</b>	<b>1594,165</b>	<b>1,876</b>	<b>86,721</b>	<b>2,156</b>	<b>19,525</b>	<b>226,412</b>	<b>648,974</b>	<b>311,307</b>	<b>14,654</b>	
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17													
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	230	16,86	20,644	5,738	276,188	0,09	1,882	0,307	5,04	128,56	274,801	23,9	3,092
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
<b>Итого:</b>			<b>150</b>	<b>0,975</b>	<b>0,15</b>	<b>13,425</b>	<b>58,95</b>	<b>0,053</b>	<b>52,5</b>		<b>0,3</b>	<b>37,5</b>	<b>25,5</b>	<b>16,5</b>	<b>1,875</b>
<b>Обед</b>			<b>630</b>	<b>22,649</b>	<b>22,806</b>	<b>64,692</b>	<b>554,614</b>	<b>0,348</b>	<b>55,167</b>	<b>0,321</b>	<b>5,442</b>	<b>246,058</b>	<b>355,263</b>	<b>70,94</b>	<b>6,881</b>
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819													
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
3	Тефтели куриные в соусе 1/100	1770	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>48,2</b>	<b>0,04</b>			<b>0,46</b>	<b>6,6</b>	<b>38,8</b>	<b>11,4</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего:</b>			<b>850</b>	<b>28,978</b>	<b>35,769</b>	<b>110,926</b>	<b>881,538</b>	<b>0,493</b>	<b>86,286</b>	<b>0,478</b>	<b>8,76</b>	<b>192,389</b>	<b>386,947</b>	<b>169,423</b>	<b>6,423</b>
<b>22 день (четверг) 4 неделя</b>			<b>51,627</b>	<b>58,575</b>	<b>175,618</b>	<b>1436,152</b>	<b>0,841</b>	<b>141,453</b>	<b>0,799</b>	<b>14,202</b>	<b>438,447</b>	<b>742,21</b>	<b>240,363</b>	<b>13,304</b>	
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801													
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	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>50</b>	<b>3</b>	<b>0,5</b>	<b>26</b>	<b>120,5</b>	<b>0,205</b>			<b>0,095</b>	<b>0,063</b>	<b>0,065</b>	<b>20,5</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>			<b>550</b>	<b>25,117</b>	<b>24,64</b>	<b>85,156</b>	<b>662,848</b>	<b>0,535</b>	<b>8,261</b>	<b>2,24</b>	<b>10,171</b>	<b>77,794</b>	<b>322,224</b>	<b>219,44</b>	<b>7,47</b>
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664													
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	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
<b>Итого:</b>			<b>180</b>	<b>8,281</b>	<b>5,437</b>	<b>55,165</b>	<b>302,715</b>	<b>0,135</b>			<b>0,025</b>	<b>1,722</b>	<b>23,15</b>	<b>71,987</b>	<b>13,064</b>
<b>Всего:</b>			<b>850</b>	<b>35,327</b>	<b>34,057</b>	<b>120,355</b>	<b>929,234</b>	<b>0,443</b>	<b>56,819</b>	<b>0,64</b>	<b>8,827</b>	<b>158,047</b>	<b>340,272</b>	<b>147,969</b>	<b>6,507</b>



5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,134</b>	<b>40,364</b>	<b>133,423</b>	<b>1025,499</b>	<b>0,843</b>	<b>27,495</b>	<b>0,28</b>	<b>11,37</b>	<b>134,178</b>	<b>323,207</b>	<b>101,968</b>	<b>12,524</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,251</b>	<b>65,004</b>	<b>218,579</b>	<b>1688,347</b>	<b>1,378</b>	<b>35,756</b>	<b>2,52</b>	<b>21,541</b>	<b>211,972</b>	<b>645,431</b>	<b>321,408</b>	<b>19,994</b>
<b>23 день (пятница) 4 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50	92	200	21,738	16,5	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,628</b>	<b>17,12</b>	<b>99,952</b>	<b>656,401</b>	<b>1,995</b>	<b>36,878</b>	<b>0,105</b>	<b>0,982</b>	<b>249,63</b>	<b>311,025</b>	<b>69,77</b>	<b>4,538</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,752</b>	<b>90,273</b>	<b>847,854</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,62</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,627</b>	<b>57,872</b>	<b>190,225</b>	<b>1504,255</b>	<b>3,01</b>	<b>135,423</b>	<b>1,067</b>	<b>10,602</b>	<b>411,317</b>	<b>686,864</b>	<b>205,055</b>	<b>11,301</b>
<b>24 день (суббота) 4 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,14</b>	<b>0,142</b>	<b>1,547</b>	<b>446,725</b>	<b>390,121</b>	<b>97,143</b>	<b>3,448</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>27,342</b>	<b>39,938</b>	<b>122,256</b>	<b>957,827</b>	<b>0,921</b>	<b>39,261</b>	<b>0,672</b>	<b>9,796</b>	<b>171,109</b>	<b>437,115</b>	<b>170,274</b>	<b>9,205</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,627</b>	<b>63,142</b>	<b>193,042</b>	<b>1514,948</b>	<b>1,195</b>	<b>76,401</b>	<b>0,814</b>	<b>11,343</b>	<b>617,834</b>	<b>827,236</b>	<b>267,417</b>	<b>12,653</b>