

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МАОУ Свободненская СОШ  
Е.И.Самылкина  
15 августа 2024 г.

Документ подписан электронной подписью  
Самылкина Елена Ивановна  
Директор  
00DBB646C9F01896E6A778C32D429FF049  
Срок действия с 01.07.2024 до 24.09.2025

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"  
Р.В.Мальцев  
17 августа 2024 г.

Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 7 -11 лет  
2024-2025 г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

| Наименование блюд | № рецепту | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |             | Энерг. ценность | Витамины (мг) |   |   |   | Минеральные вещества (мг) |   |    |    |
|-------------------|-----------|----------|----------------------|---------|-------------|-----------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
|                   |           |          | Белки, г             | Жиры, г | Гликоиды, г |                 | B1            | C | A | E | Ca                        | P | Mg | Fe |

01 день понедельник (1 неделя)

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 1/150   | 1721 | 150 | 3,555  | 5,081  | 24,359 | 157,388 | 0,077 | 0,829  | 0,031 | 0,225 | 92,321  | 133,089 | 35,846 | 0,579 |
| 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  |
| Итого: |                                               |      | 500 | 12,679 | 19,183 | 63,378 | 476,875 | 0,201 | 36,754 | 0,127 | 0,65  | 399,682 | 328,012 | 76,126 | 2,683 |

Обед

|        |                                        |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|----------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из моркови с кукурузой 1/60      | 1824 | 60  | 0,802  | 2,441  | 4,517   | 43,241  | 0,028 | 2,736  | 0,864 | 1,229 | 18,276  | 28,977  | 18,087  | 0,315 |
| 2      | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200 | 4,432  | 6,488  | 17,398  | 145,711 | 0,095 | 7,154  | 0,006 | 2,011 | 29,424  | 72,724  | 27,738  | 0,97  |
| 3      | 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      | Макароны отварные с маслом 1/150       | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263 | 0,112 |        | 0,021 | 1,435 | 19,292  | 59,99   | 10,887  | 1,108 |
| 5      | Компот из изюма 1/200                  | 1201 | 200 | 0,495  |        | 26,22   | 106,86  | 0,03  |        |       |       | 21      | 19,356  | 8,2     | 0,497 |
| 6      | Хлеб пшеничный 1/20                    | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,2     | 0,72  |
| 7      | Хлеб ржано-пшеничный 1/20              | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,04  |        |       | 0,46  | 6,6     | 38,8    | 11,4    | 0,9   |
| Итого: |                                        |      | 740 | 25,935 | 29,082 | 128,363 | 878,933 | 0,745 | 10,849 | 0,939 | 7,86  | 107,897 | 290,705 | 101,697 | 5,666 |

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

|        |                                          |      |     |        |        |        |         |       |       |       |       |        |         |         |       |
|--------|------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,88  | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13   | 22,02   | 0,422 |
| 2      | 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 1/40                      | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8   | 96,4    | 0,164 |       |       | 0,076 | 0,05   | 0,052   | 16,4    | 1,44  |
| Итого: |                                          |      | 505 | 19,933 | 25,533 | 70,176 | 590,234 | 0,842 | 39,59 | 1,472 | 5,677 | 72,039 | 237,684 | 100,816 | 4,888 |

Обед

|   |                                                     |      |    |       |       |       |        |       |        |      |      |        |        |        |       |
|---|-----------------------------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60 | 1819 | 60 | 1,026 | 3,644 | 4,626 | 55,408 | 0,018 | 19,661 | 0,12 | 1,65 | 26,925 | 20,481 | 10,314 | 0,304 |
|---|-----------------------------------------------------|------|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|

|                                 |                                                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 2                               | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066  | 6,943  | 10,813 | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2     | 46,194 | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3                               | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                                 | 1255 | 90  | 15,875 | 12,092 | 2,574  | 182,625 | 0,052 | 1,799  | 0,09  | 1,176 | 13,349 | 114,503 | 57,064  | 0,996 |
| 4                               | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 5                               | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656  | 200 | 0,24   | 0,02   | 16,428 | 66,854  | 0     | 0,04   | 0     |       | 11,052 | 3,302   | 3,676   | 0,375 |
| 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   |
| Итого:                          |                                                                  |      | 740 | 30,484 | 28,219 | 91,014 | 739,963 | 0,468 | 36,354 | 0,403 | 8,867 | 126,15 | 380,299 | 219,043 | 8,06  |
| <b>03 день среда (1 неделя)</b> |                                                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |

#### Завтрак

|        |                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |       |       |
|--------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|
| 1      | Омлет с сыром 1/180              | 1425 | 180 | 18,287 | 25,226 | 2,019  | 308,254 | 0,075 | 0,492  | 0,292 | 5,829 | 276,015 | 325,351 | 26,46 | 2,561 |
| 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 1/20              | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 0,025   | 0,026   | 8,2   | 0,72  |
| 4      | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100 | 0,65   | 0,1    | 8,95   | 39,3    | 0,035 | 35     |       | 0,2   | 25      | 17      | 11    | 1,25  |
| Итого: |                                  |      | 500 | 21,952 | 27,037 | 40,897 | 494,731 | 0,192 | 36,277 | 0,306 | 6,074 | 380,975 | 397,274 | 55,7  | 4,644 |

#### Обед

|                                   |                                                |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1                                 | Салат овощной с яблоками 1/60                  | 1422 | 60  | 0,888  | 3,65   | 4,518   | 54,478  | 0,02  | 15,6   | 0,24  | 1,68  | 23,673  | 21,615  | 12,336  | 0,508 |
| 2                                 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200 | 4,518  | 6,461  | 13,385  | 129,762 | 0,064 | 7,242  | 0,166 | 2,12  | 26,574  | 37,014  | 15,088  | 0,829 |
| 3                                 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90  | 10,432 | 9,395  | 20,311  | 207,525 | 0,109 | 0,853  | 0,03  | 2,545 | 28,567  | 115,527 | 26,612  | 1,012 |
| 4                                 | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,94   | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,16   | 100,554 | 34,275  | 1,281 |
| 5                                 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200   | 116  | 200 | 0      | 0      | 22,4    | 89,603  | 0,04  | 1,8    |       | 0,02  | 14      | 14      | 8       | 2,8   |
| 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   |
| Итого:                            |                                                |      | 740 | 21,642 | 24,811 | 104,354 | 727,278 | 0,515 | 52,548 | 0,461 | 7,05  | 146,599 | 327,536 | 115,911 | 8,049 |
| <b>04 день четверг (1 неделя)</b> |                                                |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |

#### Завтрак

|        |                                                  |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|--------|--------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1      | Салат из сырых овощей 1/60                       | 1817 | 60  | 0,883  | 2,453  | 4,283  | 42,737  | 0,019 | 14,31  | 0,264 | 1,151 | 23,646 | 22,377  | 12,747 | 0,477 |
| 2      | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90  | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 | 0,357 | 0,723  | 0,011 | 2,862 | 17,771 | 73,602  | 16,365 | 1,119 |
| 3      | Макароны отварные с маслом 1/150                 | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971 | 252,263 | 0,112 |        | 0,021 | 1,435 | 19,292 | 59,99   | 10,887 | 1,108 |
| 4      | Чай заварной с сахаром 1/200                     | 1675 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0     | 0,06   | 0     |       | 12,528 | 4,95    | 4,664  | 0,539 |
| 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  |
| Итого: |                                                  |      | 520 | 20,337 | 23,912 | 89,816 | 655,814 | 0,571 | 15,093 | 0,297 | 5,486 | 73,262 | 160,945 | 52,863 | 3,963 |

#### Обед

|                                   |                                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1                                 | Винегрет овощной 1/60                                         | 462  | 60  | 0,772  | 4,879  | 4,745  | 65,981  | 0,028 | 6,072  | 0,187 | 2,196 | 13,852  | 25,774  | 11,693  | 0,521 |
| 2                                 | 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                                 | 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 |
| 4                                 | Компот из ягод з/м 1/200                                      | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02  | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12  | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| 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   |
| Итого:                            |                                                               |      | 700 | 24,334 | 28,935 | 92,822 | 729,033 | 0,441 | 34,662 | 0,679 | 8,93  | 124,991 | 381,142 | 167,181 | 5,285 |
| <b>05 день пятница (1 неделя)</b> |                                                               |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |

#### Завтрак

|               |                                                          |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |             |
|---------------|----------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 1             | Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50 | 1755 | 150        | 16,334        | 11,772        | 40,422        | 332,97         | 2,145        | 1,684         | 0,055        | 1,862        | 153,226        | 210,186        | 24,485        | 0,695       |
| 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>500</b> | <b>20,224</b> | <b>12,392</b> | <b>91,799</b> | <b>559,624</b> | <b>2,385</b> | <b>36,724</b> | <b>0,055</b> | <b>2,157</b> | <b>189,341</b> | <b>230,552</b> | <b>59,661</b> | <b>4,12</b> |

**Обед**

|               |                                         |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687         | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200          | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725        | 152,012        | 0,189        | 9,242         | 0,166        | 2,032        | 43,174         | 86,754         | 32,708         | 1,847        |
| 3             | Тефтеля мясная в соусе 1/90             | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051        | 208,257        | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896        | 17,287         | 97,337         | 20,03          | 0,918        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524        | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203        | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5             | 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          |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>740</b> | <b>24,598</b> | <b>28,552</b> | <b>93,244</b> | <b>728,334</b> | <b>0,861</b> | <b>64,531</b> | <b>0,415</b> | <b>6,336</b> | <b>131,513</b> | <b>335,665</b> | <b>122,286</b> | <b>6,667</b> |

**06 день понедельник (2 неделя)**

**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 вязкая молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023       | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 0,765       | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917       |
| 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>500</b> | <b>14,007</b> | <b>20,308</b> | <b>60,678</b> | <b>481,51</b> | <b>0,226</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,19</b> | <b>402,382</b> | <b>328,012</b> | <b>79,051</b> | <b>3,02</b> |

**Обед**

|               |                                                             |      |            |               |               |               |                |              |               |             |              |               |                |               |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                              | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88          | 1,152       | 1,814        | 17,769        | 32,13          | 22,02         | 0,422        |
| 2             | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151         | 117,292        | 0,061        | 15,066        | 0,178       | 1,97         | 39,534        | 41,794         | 17,748        | 0,823        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                                  | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301        | 353,828        | 0,56         | 45,442        | 0,48        | 3,881        | 63,242        | 178,723        | 53,802        | 2,303        |
| 4             | Компот из изюма 1/200                                       | 1201 | 200        | 0,495         |               | 26,22         | 106,86         | 0,03         |               |             |              | 21            | 19,356         | 8,2           | 0,497        |
| 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>700</b> | <b>24,276</b> | <b>32,808</b> | <b>83,746</b> | <b>727,359</b> | <b>0,807</b> | <b>63,388</b> | <b>1,81</b> | <b>8,164</b> | <b>148,17</b> | <b>310,829</b> | <b>121,37</b> | <b>5,665</b> |

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                                                          |      |            |              |               |              |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 120        | 12,805       | 14,764        | 15,275       | 245,198        | 0,064        | 11,545        | 0,108        | 3,887        | 29,121        | 99,748         | 46,954         | 1,09         |
| 2             | Рис отварной с маслом 1/150                                              | 1700 | 150        | 3,78         | 4,331         | 41,024       | 218,195        | 0,179        |               | 0,021        | 0,473        | 41,28         | 174,909        | 64,251         | 1,16         |
| 3             | 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 1/30                                                      | 653  | 30         | 1,8          | 0,3           | 15,6         | 72,3           | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,3           | 1,08         |
| <b>Итого:</b> |                                                                          |      | <b>505</b> | <b>18,55</b> | <b>19,431</b> | <b>87,09</b> | <b>597,439</b> | <b>0,387</b> | <b>13,605</b> | <b>0,129</b> | <b>4,427</b> | <b>84,967</b> | <b>280,745</b> | <b>128,769</b> | <b>3,899</b> |

**Обед**

|   |                                                       |      |     |       |       |        |         |       |        |       |      |        |        |        |       |
|---|-------------------------------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60  | 0,888 | 3,65  | 4,518  | 54,478  | 0,02  | 15,6   | 0,24  | 1,68 | 23,673 | 21,615 | 12,336 | 0,508 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618 | 7,079 | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28 | 34,61  | 68,65  | 22,356 | 1,087 |

|                                 |                                    |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------------------------|------------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 3                               | Макаронник с курицей и сыром 1/200 | 40  | 200        | 21,748        | 20,253        | 41,561        | 435,513        | 0,146        | 1,875         | 0,029        | 5,171        | 166,399        | 225,35         | 61,98          | 1,827        |
| 4                               | Напиток из шиповника 1/200         | 656 | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            |              | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| 5                               | Хлеб пшеничный 1/20                | -/- | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 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>700</b> | <b>29,894</b> | <b>31,403</b> | <b>98,227</b> | <b>795,113</b> | <b>0,366</b> | <b>27,789</b> | <b>0,448</b> | <b>9,629</b> | <b>242,359</b> | <b>357,742</b> | <b>119,948</b> | <b>5,417</b> |
| <b>08 день среда (2 неделя)</b> |                                    |     |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |

### Завтрак

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |             |              |                |                |              |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60   | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88          | 1,152       | 1,814        | 17,769         | 32,13          | 22,02        | 0,422        |
| 2             | Омлет с сыром 1/150              | 1425 | 150        | 15,239        | 21,021        | 1,682         | 256,879        | 0,062        | 0,41          | 0,243       | 4,858        | 230,012        | 271,126        | 22,05        | 2,134        |
| 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             | 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 (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>530</b> | <b>19,653</b> | <b>26,487</b> | <b>44,835</b> | <b>496,334</b> | <b>0,215</b> | <b>39,075</b> | <b>1,41</b> | <b>6,917</b> | <b>352,742</b> | <b>375,179</b> | <b>73,31</b> | <b>4,639</b> |
| <b>Обед</b>   |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |             |              |                |                |              |              |

***Обед***

[illegible]

### Завтрак

[illegible]

## Обед

|                                   |                                        |      |            |              |              |               |                |              |               |              |               |               |                |                |              |
|-----------------------------------|----------------------------------------|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1                                 | Салат Овощной с картофелем 1/60        | 353  | 60         | 0,97         | 3,712        | 5,727         | 60,197         | 0,047        | 7,404         | 0,247        | 1,686         | 13,059        | 30,797         | 13,301         | 0,478        |
| 2                                 | Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200 | 1275 | 200        | 4,432        | 6,488        | 17,398        | 145,711        | 0,095        | 7,154         | 0,006        | 2,011         | 29,424        | 72,724         | 27,738         | 0,97         |
| 3                                 | Каша гречневая с курицей 1/200         | 1115 | 200        | 20,749       | 18,019       | 36,99         | 393,129        | 0,272        | 3,401         | 0,32         | 7,052         | 35,588        | 263,659        | 157,576        | 4,428        |
| 4                                 | Компот из ягод з/м 1/200               | 1658 | 200        | 0,16         |              | 17,02         | 68,72          | 0,012        | 2             |              | 0,12          | 13            | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| 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>700</b> | <b>28,71</b> | <b>28,62</b> | <b>97,935</b> | <b>764,157</b> | <b>0,547</b> | <b>19,959</b> | <b>0,573</b> | <b>11,367</b> | <b>97,696</b> | <b>410,011</b> | <b>221,915</b> | <b>7,643</b> |
| <b>10 день пятница (2 неделя)</b> |                                        |      |            |              |              |               |                |              |               |              |               |               |                |                |              |

### Завтрак

[illegible]

## Обед

|               |                                         |      |            |               |              |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653        | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687         | 20,28          | 11,232         | 0,369        |
| 2             | Суп рыбный 1/200                        | 339  | 200        | 7,003         | 4,659        | 22,764        | 160,998        | 0,561        | 17,326        | 0,163        | 2,044        | 38,402         | 124,373        | 35,614         | 1,289        |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                    | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102       | 2,619         | 182,748        | 0,053        | 1,576         |              | 1,18         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150       | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406        | 24,524        | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203        | 24,54          | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5             | 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          |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>740</b> | <b>29,355</b> | <b>25,22</b> | <b>91,852</b> | <b>711,811</b> | <b>0,942</b> | <b>72,952</b> | <b>0,364</b> | <b>5,633</b> | <b>120,389</b> | <b>389,321</b> | <b>161,619</b> | <b>6,195</b> |

# **11 день понедельник (3 неделя)**

|                |                                               |      |            |               |               |               |               |              |               |              |              |                |                |               |              |
|----------------|-----------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <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 пшенная молочная с маслом 1/150          | 1676 | 150        | 5,108         | 5,756         | 24,584        | 170,573       | 0,095        | 0,829         | 0,031        | 0,63         | 89,396         | 111,714        | 28,421        | 0,714        |
| 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>500</b> | <b>14,232</b> | <b>19,858</b> | <b>63,603</b> | <b>490,06</b> | <b>0,219</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,055</b> | <b>396,757</b> | <b>306,637</b> | <b>68,701</b> | <b>2,818</b> |

|               |                                           |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |               |
|---------------|-------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| <b>Обед</b>   |                                           |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |               |
| 1             | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60 | 664  | 60         | 0,946         | 3,661         | 4,248          | 53,722         | 0,014        | 7,068         |              | 1,658        | 21,114         | 20,967         | 10,59         | 4,004         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне 1/200            | 1764 | 200        | 7,358         | 6,631         | 15,725         | 152,012        | 0,189        | 9,242         | 0,166        | 2,032        | 43,174         | 86,754         | 32,708        | 1,847         |
| 3             | Фрикаделька куриная в соусе 1/90          | 1736 | 90         | 12,103        | 12,702        | 13,038         | 214,886        | 0,093        | 1,715         | 0,048        | 2,771        | 13,011         | 81,333         | 45,265        | 1,24          |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/150          | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,99          | 10,887        | 1,108         |
| 5             | Компот из изюма 1/200                     | 1201 | 200        | 0,495         |               | 26,22          | 106,86         | 0,03         |               |              |              | 21             | 19,356         | 8,2           | 0,497         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                       | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2           | 0,72          |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                 | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         |               |              | 0,46         | 6,6            | 38,8           | 11,4          | 0,9           |
| <b>Итого:</b> |                                           |      | <b>740</b> | <b>30,203</b> | <b>27,925</b> | <b>126,001</b> | <b>876,143</b> | <b>0,559</b> | <b>18,025</b> | <b>0,235</b> | <b>8,394</b> | <b>124,215</b> | <b>307,225</b> | <b>127,25</b> | <b>10,315</b> |

# **12 день вторник (3 неделя)**

|                |                                          |      |            |               |               |               |                |              |              |              |             |               |                |                |              |
|----------------|------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                          |      |            |               |               |               |                |              |              |              |             |               |                |                |              |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60           | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274         | 52,979         | 0,035        | 2,88         | 1,152        | 1,814       | 17,769        | 32,13          | 22,02          | 0,422        |
| 2              | Плов с курицей 1/200                     | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976        | 385,856        | 0,224        | 3,336        | 0,32         | 4,12        | 45,3          | 272,503        | 112,48         | 2,077        |
| 3              | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404  | 205        | 0,165         | 0,036         | 15,191        | 61,746         | 0,02         | 2,06         | 0            | 0,01        | 14,528        | 6,05           | 5,264          | 0,569        |
| 4              | Хлеб пшеничный 1/40                      | -/-  | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        |              |              | 0,076       | 0,05          | 0,052          | 16,4           | 1,44         |
| <b>Итого:</b>  |                                          |      | <b>505</b> | <b>20,218</b> | <b>20,794</b> | <b>82,242</b> | <b>596,981</b> | <b>0,443</b> | <b>8,276</b> | <b>1,472</b> | <b>6,02</b> | <b>77,647</b> | <b>310,735</b> | <b>156,164</b> | <b>4,508</b> |

|               |                                                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |             |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| <b>Обед</b>   |                                                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |             |
| 1             | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60         | 1,026         | 3,644         | 4,626         | 55,408         | 0,018        | 19,661        | 0,12         | 1,65         | 26,925        | 20,481         | 10,314         | 0,304       |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200        | 4,066         | 6,943         | 10,813        | 122,004        | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2            | 46,194        | 44,034         | 21,988         | 1,193       |
| 3             | Мясо курицы тушеное в соусе 1/90                                 | 1255 | 90         | 15,875        | 12,092        | 2,574         | 182,625        | 0,052        | 1,799         | 0,09         | 1,176        | 13,349        | 114,503        | 57,064         | 0,996       |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573       |
| 5             | Напиток из шиповника 1/200                                       | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            |              | 11,052        | 3,302          | 3,676          | 0,375       |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025         | 0,026          | 8,2            | 0,72        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,04         |               |              | 0,46         | 6,6           | 38,8           | 11,4           | 0,9         |
| <b>Итого:</b> |                                                                  |      | <b>740</b> | <b>30,484</b> | <b>28,219</b> | <b>91,014</b> | <b>739,963</b> | <b>0,468</b> | <b>36,354</b> | <b>0,403</b> | <b>8,867</b> | <b>126,15</b> | <b>380,299</b> | <b>219,043</b> | <b>8,06</b> |

# **13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |              |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| 1             | Омлет с кукурузой 1/170/30       | 17   | 200        | 14,421        | 17,547        | 5,372         | 237,1          | 0,077        | 1,816         | 0,261        | 4,284        | 111,166        | 235,426        | 20,9         | 2,629        |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/40              | -/-  | 40         | 2,4           | 0,4           | 20,8          | 96,4           | 0,164        |               |              | 0,076        | 0,05           | 0,052          | 16,4         | 1,44         |
| 3             | 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>540</b> | <b>19,285</b> | <b>19,559</b> | <b>54,651</b> | <b>471,776</b> | <b>0,277</b> | <b>37,601</b> | <b>0,275</b> | <b>4,567</b> | <b>216,152</b> | <b>307,375</b> | <b>58,34</b> | <b>5,432</b> |

**Обед**

|                                   |                                                       |      |            |               |               |               |                |             |              |              |             |                |                |                |              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1                                 | Салат овощной с яблоками 1/60                         | 1422 | 60         | 0,888         | 3,65          | 4,518         | 54,478         | 0,02        | 15,6         | 0,24         | 1,68        | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2                                 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921        | 141,868        | 0,078       | 10,274       | 0,178        | 2,28        | 34,61          | 68,65          | 22,356         | 1,087        |
| 3                                 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90          | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311        | 207,525        | 0,109       | 0,853        | 0,03         | 2,545       | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012        |
| 4                                 | Картофельное пюре с маслом 1/150                      | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,94         | 149,511        | 0,161       | 27,053       | 0,026        | 0,186       | 47,16          | 100,554        | 34,275         | 1,281        |
| 5                                 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200          | 116  | 200        | 0             | 0             | 22,4          | 89,603         | 0,04        | 1,8          |              | 0,02        | 14             | 14             | 8              | 2,8          |
| 6                                 | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082       |              |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7                                 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,04        |              |              | 0,46        | 6,6            | 38,8           | 11,4           | 0,9          |
| <b>Итого:</b>                     |                                                       |      | <b>740</b> | <b>21,742</b> | <b>25,429</b> | <b>105,89</b> | <b>739,384</b> | <b>0,53</b> | <b>55,58</b> | <b>0,473</b> | <b>7,21</b> | <b>154,635</b> | <b>359,172</b> | <b>123,179</b> | <b>8,307</b> |
| <b>14 день четверг (3 неделя)</b> |                                                       |      |            |               |               |               |                |             |              |              |             |                |                |                |              |

**Завтрак**

|               |                                                             |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|---------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                     | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185         | 53,545         | 0,02         | 22,05         | 0,18         | 1,668        | 27,687        | 20,28          | 11,232        | 0,369        |
| 2             | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671  | 90         | 11,233        | 16,698        | 14,121        | 251,694        | 0,357        | 0,723         | 0,011        | 2,862        | 17,771        | 73,602         | 16,365        | 1,119        |
| 3             | Макароны отварные с маслом 1/150                            | 1669 | 150        | 6,901         | 4,531         | 45,971        | 252,263        | 0,112        |               | 0,021        | 1,435        | 19,292        | 59,99          | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Чай заварной с сахаром 1/200                                | 1675 | 200        | 0,12          | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0            | 0,06          | 0            |              | 12,528        | 4,95           | 4,664         | 0,539        |
| 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>520</b> | <b>20,435</b> | <b>25,112</b> | <b>89,718</b> | <b>666,622</b> | <b>0,572</b> | <b>22,833</b> | <b>0,213</b> | <b>6,004</b> | <b>77,303</b> | <b>158,848</b> | <b>51,348</b> | <b>3,856</b> |

**Обед**

|                                   |                                                             |      |            |               |               |               |               |              |               |              |             |                |                |                |              |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1                                 | Винегрет овощной 1/60                                       | 462  | 60         | 0,772         | 4,879         | 4,745         | 65,981        | 0,028        | 6,072         | 0,187        | 2,196       | 13,852         | 25,774         | 11,693         | 0,521        |
| 2                                 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200 | 1454 | 200        | 4,146         | 7,567         | 8,151         | 117,292       | 0,061        | 15,066        | 0,178        | 1,97        | 39,534         | 41,794         | 17,748         | 0,823        |
| 3                                 | Бефстроганов из куриного филе 1/90                          | 1283 | 90         | 16,059        | 13,116        | 2,975         | 194,182       | 0,054        | 2,045         | 0,01         | 1,194       | 17,378         | 118,427        | 56,396         | 1,001        |
| 4                                 | Рис отварной с маслом 1/150                                 | 1700 | 150        | 3,78          | 4,331         | 41,024        | 218,195       | 0,179        |               | 0,021        | 0,473       | 41,28          | 174,909        | 64,251         | 1,16         |
| 5                                 | Компот из ягод з/м 1/200                                    | 1658 | 200        | 0,16          |               | 17,02         | 68,72         | 0,012        | 2             |              | 0,12        | 13             | 4,006          | 3,7            | 0,147        |
| 6                                 | Хлеб пшеничный 1/20                                         | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2          | 0,082        |               |              | 0,038       | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7                                 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2          | 0,04         |               |              | 0,46        | 6,6            | 38,8           | 11,4           | 0,9          |
| <b>Итого:</b>                     |                                                             |      | <b>740</b> | <b>27,316</b> | <b>30,294</b> | <b>94,714</b> | <b>760,77</b> | <b>0,456</b> | <b>25,183</b> | <b>0,396</b> | <b>6,45</b> | <b>131,668</b> | <b>403,735</b> | <b>173,388</b> | <b>5,273</b> |
| <b>15 день пятница (3 неделя)</b> |                                                             |      |            |               |               |               |               |              |               |              |             |                |                |                |              |

**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)1/100     | -/-  | 100        | 0,65          | 0,1          | 8,95          | 39,3           | 0,035        | 35           |              | 0,2         | 25            | 17             | 11            | 1,25         |
| <b>Итого:</b> |                                      |      | <b>500</b> | <b>23,065</b> | <b>21,27</b> | <b>94,758</b> | <b>662,724</b> | <b>0,172</b> | <b>35,49</b> | <b>0,197</b> | <b>1,53</b> | <b>209,17</b> | <b>302,702</b> | <b>46,758</b> | <b>3,196</b> |

**Обед**

|   |                                 |      |     |       |       |        |         |       |       |       |       |        |       |       |       |
|---|---------------------------------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/60  | 1801 | 60  | 0,749 | 3,654 | 4,274  | 52,979  | 0,035 | 2,88  | 1,152 | 1,814 | 17,769 | 32,13 | 22,02 | 0,422 |
| 2 | Суп с клецками на бульоне 1/200 | 1818 | 200 | 5,341 | 8,48  | 16,721 | 164,565 | 0,082 | 9,242 | 0,173 | 2,879 | 30,809 | 50,75 | 18,22 | 0,993 |

|               |                                       |      |            |              |             |              |                |              |               |              |             |               |                |                |              |
|---------------|---------------------------------------|------|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 3             | Тефтеля мясная с соусом томатным 1/90 | 134  | 90         | 10,727       | 13,461      | 11,051       | 208,257        | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896       | 17,287        | 97,337         | 20,03          | 0,918        |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150     | 1711 | 150        | 3,053        | 4,406       | 24,524       | 149,96         | 0,181        | 30            | 0,021        | 0,203       | 24,54         | 90,263         | 35,016         | 1,426        |
| 5             | 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          |
| <b>Итого:</b> |                                       |      | <b>740</b> | <b>22,35</b> | <b>30,4</b> | <b>94,33</b> | <b>740,321</b> | <b>0,769</b> | <b>45,361</b> | <b>1,394</b> | <b>7,33</b> | <b>109,23</b> | <b>311,511</b> | <b>118,586</b> | <b>5,865</b> |

#### 16 день понедельник (4 неделя)

|                |                                               |      |            |               |               |               |               |              |               |              |             |                |                |               |             |
|----------------|-----------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| <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 вязкая молочная с маслом 1/150   | 1694 | 150        | 4,883         | 6,206         | 21,659        | 162,023       | 0,102        | 0,829         | 0,031        | 0,765       | 95,021         | 133,089        | 38,771        | 0,917       |
| 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>500</b> | <b>14,007</b> | <b>20,308</b> | <b>60,678</b> | <b>481,51</b> | <b>0,226</b> | <b>36,754</b> | <b>0,127</b> | <b>1,19</b> | <b>402,382</b> | <b>328,012</b> | <b>79,051</b> | <b>3,02</b> |

|               |                                                               |      |            |              |               |                |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |                                                               |      |            |              |               |                |                |              |              |              |              |                |                |                |              |
| 1             | Салат овощной с яблоками 1/60                                 | 1422 | 60         | 0,888        | 3,65          | 4,518          | 54,478         | 0,02         | 15,6         | 0,24         | 1,68         | 23,673         | 21,615         | 12,336         | 0,508        |
| 2             | 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        |              | 1,18         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004        |
| 4             | Макароны отварные с маслом 1/150                              | 1669 | 150        | 6,901        | 4,531         | 45,971         | 252,263        | 0,112        |              | 0,021        | 1,435        | 19,292         | 59,99          | 10,887         | 1,108        |
| 5             | Компот из изюма 1/200                                         | 1201 | 200        | 0,495        |               | 26,22          | 106,86         | 0,03         |              |              |              | 21             | 19,356         | 8,2            | 0,497        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                           | -/-  | 20         | 1,2          | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,082        |              |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,2            | 0,72         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,2          | 0,2           | 10,4           | 48,2           | 0,04         |              |              | 0,46         | 6,6            | 38,8           | 11,4           | 0,9          |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>740</b> | <b>30,62</b> | <b>27,634</b> | <b>108,409</b> | <b>804,825</b> | <b>0,391</b> | <b>40,43</b> | <b>0,433</b> | <b>6,789</b> | <b>127,739</b> | <b>293,195</b> | <b>127,188</b> | <b>5,656</b> |

#### 17 день вторник (4 неделя)

|                |                                                                              |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                                              |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
| 1              | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1772 | 120        | 11,382        | 16,746        | 15,417        | 257,913        | 0,366        | 11,911        | 0,138        | 3,384        | 26,346        | 80,317         | 22,39          | 1,312        |
| 2              | Каша гречневая 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        |
| 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 1/30                                                          | 653  | 30         | 1,8           | 0,3           | 15,6          | 72,3           | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,3           | 1,08         |
| <b>Итого:</b>  |                                                                              |      | <b>505</b> | <b>20,224</b> | <b>22,201</b> | <b>81,982</b> | <b>608,632</b> | <b>0,736</b> | <b>13,971</b> | <b>0,159</b> | <b>6,995</b> | <b>62,916</b> | <b>245,559</b> | <b>146,355</b> | <b>6,534</b> |

|               |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <b>Обед</b>   |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
| 1             | Салат Осенний 1/60                             | 665  | 60         | 0,709         | 3,634         | 4,693         | 54,311         | 0,033        | 4,003         | 0,72         | 1,755        | 17,095         | 25,349         | 16,167         | 0,533        |
| 2             | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200 | 1587 | 200        | 4,518         | 6,461         | 13,385        | 129,762        | 0,064        | 7,242         | 0,166        | 2,12         | 26,574         | 37,014         | 15,088         | 0,829        |
| 3             | Рагу овощное с мясом 1/200                     | 1731 | 200        | 16,486        | 21,187        | 24,301        | 353,828        | 0,56         | 45,442        | 0,48         | 3,881        | 63,242         | 178,723        | 53,802         | 2,303        |
| 4             | Напиток из шиповника 1/200                     | 656  | 200        | 0,24          | 0,02          | 16,428        | 66,854         | 0            | 0,04          | 0            |              | 11,052         | 3,302          | 3,676          | 0,375        |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,2           | 0,2           | 10,4          | 48,2           | 0,082        |               |              | 0,038        | 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>700</b> | <b>24,353</b> | <b>31,702</b> | <b>79,606</b> | <b>701,155</b> | <b>0,779</b> | <b>56,727</b> | <b>1,366</b> | <b>8,254</b> | <b>124,588</b> | <b>283,214</b> | <b>108,333</b> | <b>5,661</b> |

#### 18 день среда (4 неделя)

|                |                                  |      |     |        |        |        |        |       |       |       |       |         |         |       |       |
|----------------|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|
| <b>Завтрак</b> |                                  |      |     |        |        |        |        |       |       |       |       |         |         |       |       |
| 1              | Омлет с кукурузой 1/170/30       | 17   | 200 | 14,421 | 17,547 | 5,372  | 237,1  | 0,077 | 1,816 | 0,261 | 4,284 | 111,166 | 235,426 | 20,9  | 2,629 |
| 2              | 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 1/40                                              | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8    | 96,4    | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,05    | 0,052   | 16,4    | 1,44  |
| 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  |
| Итого:                            |                                                                  |      | 540 | 19,285 | 19,559 | 54,651  | 471,776 | 0,277 | 37,601 | 0,275 | 4,567 | 216,152 | 307,375 | 58,34   | 5,432 |
| <b>Обед</b>                       |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1                                 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60              | 1819 | 60  | 1,026  | 3,644  | 4,626   | 55,408  | 0,018 | 19,661 | 0,12  | 1,65  | 26,925  | 20,481  | 10,314  | 0,304 |
| 2                                 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439 | 200 | 4,066  | 6,943  | 10,813  | 122,004 | 0,049 | 14,854 | 0,172 | 2     | 46,194  | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3                                 | Тефтеля куриная в соусе 1/90                                     | 1763 | 90  | 12,047 | 10,865 | 11,086  | 190,313 | 0,071 | 2,02   | 0,048 | 1,995 | 16,737  | 108,003 | 48,907  | 1,006 |
| 4                                 | Картофельное пюре с маслом 1/150                                 | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,94   | 149,511 | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186 | 47,16   | 100,554 | 34,275  | 1,281 |
| 5                                 | Кисель фруктово-ягодный 1/200                                    | 1670 | 200 | 0,072  |        | 31,72   | 127,168 |       |        |       |       | 8,424   | 0,005   | 1,8     | 0,037 |
| 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   |
| Итого:                            |                                                                  |      | 740 | 23,014 | 26,756 | 101,985 | 740,804 | 0,421 | 63,587 | 0,365 | 6,329 | 152,065 | 311,903 | 136,884 | 5,44  |
| <b>19 день четверг (4 неделя)</b> |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1                                 | Салат из моркови с маслом 1/60                                   | 1801 | 60  | 0,749  | 3,654  | 4,274   | 52,979  | 0,035 | 2,88   | 1,152 | 1,814 | 17,769  | 32,13   | 22,02   | 0,422 |
| 2                                 | Каша гречневая с курицей 1/200                                   | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,99   | 393,129 | 0,272 | 3,401  | 0,32  | 7,052 | 35,588  | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 3                                 | Чай заварной с сахаром 1/200                                     | 1675 | 200 | 0,12   | 0,031  | 15,041  | 60,921  | 0     | 0,06   | 0     |       | 12,528  | 4,95    | 4,664   | 0,539 |
| 4                                 | Хлеб пшеничный 1/40                                              | -/-  | 40  | 2,4    | 0,4    | 20,8    | 96,4    | 0,164 |        |       | 0,076 | 0,05    | 0,052   | 16,4    | 1,44  |
| Итого:                            |                                                                  |      | 500 | 24,017 | 22,104 | 77,106  | 603,429 | 0,471 | 6,341  | 1,472 | 8,943 | 65,935  | 300,791 | 200,66  | 6,829 |
| <b>Обед</b>                       |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1                                 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60                        | 664  | 60  | 0,946  | 3,661  | 4,248   | 53,722  | 0,014 | 7,068  |       | 1,658 | 21,114  | 20,967  | 10,59   | 4,004 |
| 2                                 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200            | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921  | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,28  | 34,61   | 68,65   | 22,356  | 1,087 |
| 3                                 | 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                                 | Макароны отварные с маслом 1/150                                 | 1669 | 150 | 6,901  | 4,531  | 45,971  | 252,263 | 0,112 |        | 0,021 | 1,435 | 19,292  | 59,99   | 10,887  | 1,108 |
| 5                                 | Компот из ягод з/м 1/200                                         | 1658 | 200 | 0,16   |        | 17,02   | 68,72   | 0,012 | 2      |       | 0,12  | 13      | 4,006   | 3,7     | 0,147 |
| 6                                 | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-  | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4    | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 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   |
| Итого:                            |                                                                  |      | 740 | 25,931 | 30,893 | 116,417 | 847,431 | 0,696 | 20,301 | 0,247 | 8,678 | 107,921 | 263,271 | 84,318  | 9,121 |
| <b>20 день пятница (4 неделя)</b> |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| <b>Завтрак</b>                    |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1                                 | Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30 | 92   | 150 | 17,366 | 13,2   | 36,521  | 334,349 | 1,402 | 1,22   | 0,084 | 0,535 | 169,921 | 232,027 | 27,37   | 0,874 |
| 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  |
| Итого:                            |                                                                  |      | 500 | 21,256 | 13,82  | 87,898  | 561,003 | 1,643 | 36,26  | 0,084 | 0,83  | 206,036 | 252,393 | 62,546  | 4,3   |
| <b>Обед</b>                       |                                                                  |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
| 1                                 | Салат из свежей капусты с морковью 1/60                          | 1672 | 60  | 0,981  | 3,653  | 4,185   | 53,545  | 0,02  | 22,05  | 0,18  | 1,668 | 27,687  | 20,28   | 11,232  | 0,369 |
| 2                                 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200      | 1454 | 200 | 4,146  | 7,567  | 8,151   | 117,292 | 0,061 | 15,066 | 0,178 | 1,97  | 39,534  | 41,794  | 17,748  | 0,823 |
| 3                                 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/200                                | 1728 | 200 | 16,619 | 21,444 | 29,91   | 379,11  | 0,623 | 34,65  | 0,32  | 3,777 | 39,692  | 199,453 | 57,132  | 2,457 |
| 4                                 | Компот из яблок 1/200                                            | 1690 | 200 | 0,08   |        | 16,96   | 68,16   | 0,006 | 2      |       | 0,04  | 12,2    | 2,206   | 3,7     | 0,487 |

|        |                           |     |     |        |        |        |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|--------|---------------------------|-----|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 5      | Хлеб пшеничный 1/20       | -/- | 20  | 1,2    | 0,2    | 10,4   | 48,2    | 0,082 |        |       | 0,038 | 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   |
| Итого: |                           |     | 700 | 24,226 | 33,064 | 80,006 | 714,506 | 0,831 | 73,766 | 0,678 | 7,952 | 125,738 | 302,558 | 109,412 | 5,757 |

