



"Согласовано"  
Директор (или начальник лагеря) МБОУ "СОШ  
№3 п. Весново "   
\_\_\_\_\_ Корнеева Н.И.  
"28" мая 2025 г.



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"  
\_\_\_\_\_ Р.В. Мальцев  
"28" мая 2025 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней  
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей  
в период летних школьных каникул 2025 г.  
2 приема пищи

|         | Наименование блюд                                                | №<br>рецепту<br>ры | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         |         | Энерг.<br>ценность<br>,ккал | Витамины (мг) |        |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|---------|------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|----------------------|---------|---------|-----------------------------|---------------|--------|-------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|         |                                                                  |                    |          | Белки, г             | Жиры, г | Гливоды |                             | В1            | С      | А     | Е     | Ca                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 01 день |                                                                  |                    |          |                      |         |         |                             |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| Застрак |                                                                  |                    |          |                      |         |         |                             |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Каша овсяная молочная с маслом 1/200                             | 1694               | 200      | 6,510                | 8,275   | 28,879  | 216,031                     | 0,136         | 1,105  | 0,041 | 1,020 | 126,695                   | 177,453 | 51,694  | 1,222 |
| 2       | Хлеб пшеничный с сыром 20/20                                     | 3112               | 40       | 6,560                | 5,240   | 10,400  | 115,000                     | 0,088         | 0,140  | 0,042 | 0,118 | 200,025                   | 120,026 | 19,200  | 0,720 |
| 3       | Какао с молоком 1/180                                            | 1707               | 180      | 3,170                | 2,466   | 18,272  | 107,960                     | 0,002         | 1,170  | 0,018 | 0,005 | 114,759                   | 92,793  | 21,150  | 0,528 |
| 4       | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100                                 | -/-                | 100      | 0,650                | 0,100   | 8,950   | 39,300                      | 0,035         | 35,000 |       | 0,200 | 25,000                    | 17,000  | 11,000  | 1,250 |
| Итого:  |                                                                  |                    | 520      | 16,890               | 16,081  | 66,501  | 478,291                     | 0,260         | 37,415 | 0,101 | 1,343 | 466,479                   | 407,271 | 103,044 | 3,720 |
| Обед    |                                                                  |                    |          |                      |         |         |                             |               |        |       |       |                           |         |         |       |
| 1       | Салат из свежей капусты с помидорами 1/60                        | 1171               | 60       | 0,859                | 3,675   | 3,781   | 51,637                      | 0,023         | 21,780 | 0,002 | 1,693 | 24,516                    | 19,224  | 10,044  | 0,380 |
| 2       | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439               | 200      | 4,066                | 6,943   | 10,813  | 122,004                     | 0,049         | 14,854 | 0,172 | 2,000 | 46,194                    | 44,034  | 21,988  | 1,193 |
| 3       | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90                           | 1183               | 90       | 10,906               | 15,222  | 13,458  | 234,458                     | 0,357         | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281                    | 70,833  | 17,185  | 1,156 |
| 4       | Рис отварной с маслом 1/150                                      | 1700               | 150      | 3,780                | 4,331   | 41,024  | 218,195                     | 0,179         |        | 0,021 | 0,473 | 41,280                    | 174,909 | 64,251  | 1,160 |
| 5       | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670               | 180      | 0,065                |         | 28,548  | 114,451                     |               |        |       |       | 7,582                     | 0,005   | 1,620   | 0,033 |
| 6       | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-                | 20       | 1,200                | 0,200   | 10,400  | 48,200                      | 0,082         |        |       | 0,038 | 0,025                     | 0,026   | 8,200   | 0,720 |
| 7       | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-                | 20       | 1,200                | 0,200   | 10,400  | 48,200                      | 0,040         |        |       | 0,460 | 6,600                     | 38,800  | 11,400  | 0,900 |
| Итого:  |                                                                  |                    | 720      | 22,076               | 30,572  | 118,423 | 837,145                     | 0,730         | 37,593 | 0,242 | 7,350 | 139,477                   | 347,831 | 134,688 | 5,542 |
| Всего:  |                                                                  |                    |          | 38,966               | 46,653  | 184,924 | 1 315,436                   | 0,991         | 75,008 | 0,343 | 8,693 | 605,956                   | 755,102 | 237,732 | 9,262 |

02 день

**Завтрак**

|               |                                  |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Омлет с курицей и сыром 1/180    | 6897 | 180        | 23,277        | 23,083        | 1,999         | 308,848        | 0,086        | 0,927         | 0,268        | 3,506        | 272,402        | 349,339        | 46,687        | 2,685        |
| 2             | Хлеб пшеничный 1/30              | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| 3             | Чай заварной с сахаром 1/200     | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              | 12,528         | 4,950          | 4,664         | 0,539        |
| 4             | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                  |      | <b>510</b> | <b>25,847</b> | <b>23,513</b> | <b>41,590</b> | <b>481,369</b> | <b>0,244</b> | <b>35,987</b> | <b>0,269</b> | <b>3,763</b> | <b>309,967</b> | <b>371,328</b> | <b>74,651</b> | <b>5,554</b> |

**Обед**

|               |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Огурец свежий в нарезке 1/60                   | 0278 | 60         | 0,480         | 0,066         | 1,800          | 9,714            | 0,016        | 1,680         | 0,006        | 0,018        | 9,600          | 14,400         | 7,800          | 0,168         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210        | 8,238         | 6,778         | 23,353         | 187,367          | 0,249        | 9,242         | 0,166        | 2,060        | 43,192         | 86,773         | 38,723         | 2,375         |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311         | 207,525          | 0,109        | 0,853         | 0,030        | 2,545        | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Компот из яблок и ягод з/м 1/180               | 1448 | 180        | 0,090         |               | 15,278         | 61,470           | 0,007        | 1,800         |              | 0,054        | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>730</b> | <b>25,044</b> | <b>21,543</b> | <b>104,482</b> | <b>711,987</b>   | <b>0,664</b> | <b>40,628</b> | <b>0,227</b> | <b>5,361</b> | <b>146,304</b> | <b>358,470</b> | <b>130,339</b> | <b>6,817</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |            | <b>50,891</b> | <b>45,056</b> | <b>146,072</b> | <b>1 193,356</b> | <b>0,908</b> | <b>76,615</b> | <b>0,496</b> | <b>9,124</b> | <b>456,271</b> | <b>729,798</b> | <b>204,991</b> | <b>12,372</b> |

03 день

**Завтрак**

|               |                                        |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |               |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60         | 1,026         | 3,653         | 4,176         | 53,689         | 0,017        | 25,650        |              | 1,641        | 29,577        | 18,120         | 9,252         | 0,360        |
| 2             | 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         | 20,030        | 0,918        |
| 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        | 59,990         | 10,887        | 1,108        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,300        | 1,080        |
| 5             | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              | 12,528        | 4,950          | 4,664         | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>530</b> | <b>20,574</b> | <b>21,975</b> | <b>91,839</b> | <b>647,429</b> | <b>0,597</b> | <b>26,949</b> | <b>0,069</b> | <b>5,029</b> | <b>78,721</b> | <b>180,435</b> | <b>57,133</b> | <b>4,005</b> |

**Обед**

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свеклы с маслом 1/60                                 | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009          | 67,118           | 0,011        | 5,692         |              | 2,169         | 23,267         | 24,924         | 12,654         | 0,814         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996         | 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919         |
| 3             | Гуляш из курицы 1/90                                          | 1716 | 90         | 15,838        | 12,102        | 2,619          | 182,748          | 0,053        | 1,576         |              | 1,180         | 10,935         | 113,374        | 56,457         | 1,004         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                 | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                  | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                           | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                     | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>720</b> | <b>30,068</b> | <b>29,424</b> | <b>92,642</b>  | <b>755,658</b>   | <b>0,503</b> | <b>32,142</b> | <b>0,193</b> | <b>9,405</b>  | <b>121,646</b> | <b>388,911</b> | <b>222,020</b> | <b>10,450</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>50,642</b> | <b>51,399</b> | <b>184,482</b> | <b>1 403,087</b> | <b>1,100</b> | <b>59,090</b> | <b>0,262</b> | <b>14,434</b> | <b>200,367</b> | <b>569,346</b> | <b>279,153</b> | <b>14,455</b> |

04 день

**Завтрак**

|               |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252 | 200        | 13,782        | 21,974        | 68,562        | 527,142        | 0,127        | 5,200         | 0,060        | 8,290        | 94,448         | 167,670        | 23,752        | 2,361        |
| 2             | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100               | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>500</b> | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b> | <b>633,296</b> | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b> | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>38,428</b> | <b>3,987</b> |

**Обед**

|               |                                         |      |            |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежих овощей с морковью 1/60  | 404  | 60         | 0,649         | 3,664         | 3,651          | 50,178          | 0,031        | 4,273         | 0,722        | 1,763         | 16,035         | 26,076         | 17,082         | 0,361         |
| 2             | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200 | 1440 | 200        | 4,058         | 6,983         | 12,007         | 127,108         | 0,061        | 10,454        | 0,172        | 1,998         | 39,914         | 47,194         | 22,648         | 1,223         |
| 3             | Плов с курицей 1/200                    | 1443 | 200        | 16,904        | 16,704        | 41,976         | 385,856         | 0,224        | 3,336         | 0,320        | 4,120         | 45,300         | 272,503        | 112,480        | 2,077         |
| 4             | Компот из яблок 1/180                   | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264         | 61,344          | 0,014        | 0,540         |              | 0,743         | 30,510         | 20,525         | 16,425         | 0,475         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/30                     | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300          | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30               | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300          | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>700</b> | <b>25,283</b> | <b>27,951</b> | <b>104,098</b> | <b>769,086</b>  | <b>0,513</b> | <b>18,603</b> | <b>1,214</b> | <b>9,371</b>  | <b>141,697</b> | <b>424,537</b> | <b>198,035</b> | <b>6,566</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>39,955</b> | <b>50,045</b> | <b>198,038</b> | <b>1402,382</b> | <b>0,675</b> | <b>58,843</b> | <b>1,274</b> | <b>17,861</b> | <b>272,197</b> | <b>612,508</b> | <b>236,463</b> | <b>10,552</b> |

**05 день**

**Завтрак**

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

**Обед**

|               |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60 | 1752 | 60         | 0,844         | 2,454         | 3,400          | 39,062           | 0,016        | 18,510        | 0,002        | 1,101        | 24,372         | 16,584         | 8,559          | 0,304         |
| 2             | Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200      | 1441 | 200        | 4,246         | 6,471         | 14,285         | 132,364          | 0,086        | 9,242         | 0,166        | 1,984        | 36,234         | 61,854         | 25,508         | 0,985         |
| 3             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90        | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569          | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634        | 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211         |
| 4             | Картофель отварной с маслом 1/150              | 1711 | 150        | 3,053         | 4,406         | 24,524         | 149,960          | 0,181        | 30,000        | 0,021        | 0,203        | 24,540         | 90,263         | 35,016         | 1,426         |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180   | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018        | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                            | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                      | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>720</b> | <b>22,631</b> | <b>26,132</b> | <b>96,073</b>  | <b>709,997</b>   | <b>0,532</b> | <b>61,014</b> | <b>0,236</b> | <b>6,437</b> | <b>116,873</b> | <b>300,804</b> | <b>140,797</b> | <b>8,066</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |            | <b>39,152</b> | <b>37,159</b> | <b>189,599</b> | <b>1 249,433</b> | <b>0,874</b> | <b>76,214</b> | <b>0,310</b> | <b>8,556</b> | <b>361,001</b> | <b>513,393</b> | <b>197,926</b> | <b>11,735</b> |

**06 день**

**Завтрак**

|               |                                            |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|--------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Каша рисовая молочная с маслом 1/200       | 1721 | 200        | 4,740         | 6,775         | 32,479         | 209,851        | 0,103        | 1,105         | 0,041        | 0,300        | 123,095        | 177,453        | 47,794        | 0,772        |
| 2             | Кондитерское изделие в ассортименте шт (v) | -/-  | 30         | 5,600         | 5,280         | 52,800         | 281,120        | 0,104        |               |              |              | 20,800         | 67,200         | 24,000        | 1,120        |
| 3             | Кофейный напиток с молоком 1/180           | 1713 | 180        | 1,633         | 1,360         | 17,576         | 89,079         | 0,000        | 0,706         | 0,013        | 0,006        | 71,942         | 49,407         | 9,036         | 0,102        |
| 4             | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100           | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950          | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| <b>Итого:</b> |                                            |      | <b>510</b> | <b>12,623</b> | <b>13,515</b> | <b>111,805</b> | <b>619,350</b> | <b>0,242</b> | <b>36,811</b> | <b>0,054</b> | <b>0,506</b> | <b>240,837</b> | <b>311,060</b> | <b>91,830</b> | <b>3,245</b> |

**Обед**

|               |                                                                  |            |     |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------------------------------|------------|-----|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из моркови с маслом 1/60                                   | 1801       | 60  | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           | 0,035        | 2,880         | 1,152        | 1,814         | 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422         |
| 2             | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1439       | 200 | 4,066         | 6,943         | 10,813         | 122,004          | 0,049        | 14,854        | 0,172        | 2,000         | 46,194         | 44,034         | 21,988         | 1,193         |
| 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         | 20,030         | 0,918         |
| 4             | Каша гречневая с маслом 1/150                                    | 1680       | 150 | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 5             | Кисель фруктово-ягодный 1/180                                    | 1670       | 180 | 0,065         |               | 28,548         | 114,451          |              |               |              |               | 7,582          | 0,005          | 1,620          | 0,033         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                              | -/-        | 20  | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038         | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                                        | -/-        | 20  | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460         | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                                                                  | <b>720</b> |     | <b>24,884</b> | <b>29,577</b> | <b>111,259</b> | <b>810,764</b>   | <b>0,775</b> | <b>18,973</b> | <b>1,393</b> | <b>9,752</b>  | <b>117,462</b> | <b>371,485</b> | <b>191,659</b> | <b>7,758</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                                  |            |     | <b>37,507</b> | <b>43,092</b> | <b>223,064</b> | <b>1 430,113</b> | <b>1,017</b> | <b>55,784</b> | <b>1,447</b> | <b>10,258</b> | <b>358,299</b> | <b>682,545</b> | <b>283,489</b> | <b>11,003</b> |

07 день

#### Завтрак

|               |                                                |            |     |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|------------------------------------------------|------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252       | 200 | 13,782        | 21,974        | 68,562        | 527,142        | 0,127        | 5,200         | 0,060        | 8,290        | 94,448         | 167,670        | 23,752        | 2,361        |
| 2             | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100               | -/-        | 100 | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                | 1666       | 200 | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                                | <b>500</b> |     | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b> | <b>633,296</b> | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b> | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>38,428</b> | <b>3,987</b> |

#### Обед

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

08 день

#### Завтрак

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

#### Обед

|   |                                                       |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---|-------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат Витаминный с морковью 1/60                      | 405  | 60  | 0,657  | 3,641  | 4,809  | 54,637  | 0,026 | 4,050  | 0,660 | 1,752 | 16,383 | 24,855  | 16,326 | 0,673 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200 | 4,618  | 7,079  | 14,921 | 141,868 | 0,078 | 10,274 | 0,178 | 2,280 | 34,610 | 68,650  | 22,356 | 1,087 |
| 3 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/90                | 1772 | 90  | 10,906 | 15,222 | 13,458 | 234,458 | 0,357 | 0,959  | 0,048 | 2,687 | 13,281 | 70,833  | 17,185 | 1,156 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/150                           | 1700 | 150 | 3,780  | 4,331  | 41,024 | 218,195 | 0,179 |        | 0,021 | 0,473 | 41,280 | 174,909 | 64,251 | 1,160 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180          | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 20,160 | 80,642  | 0,036 | 1,620  |       | 0,018 | 12,600 | 12,600  | 7,200  | 2,520 |

|               |                           |     |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20       | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720         |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200           | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900         |
| <b>Итого:</b> |                           |     | <b>720</b> | <b>22,361</b> | <b>30,674</b> | <b>115,171</b> | <b>826,200</b>   | <b>0,798</b> | <b>16,903</b> | <b>0,907</b> | <b>7,708</b> | <b>124,779</b> | <b>390,673</b> | <b>146,918</b> | <b>8,216</b>  |
| <b>Всего:</b> |                           |     |            | <b>39,251</b> | <b>46,755</b> | <b>181,672</b> | <b>1 304,491</b> | <b>1,059</b> | <b>54,318</b> | <b>1,008</b> | <b>9,051</b> | <b>591,258</b> | <b>797,944</b> | <b>249,962</b> | <b>11,935</b> |

09 день

**Завтрак**

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

**Обед**

|               |                                                   |      |            |               |               |               |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | 182  | 60         | 0,406         | 3,685         | 2,059         | 43,021          | 0,025        | 7,740         | 0,006        | 1,703         | 10,872         | 14,826         | 9,552          | 0,267         |
| 2             | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200           | 1440 | 200        | 4,058         | 6,983         | 12,007        | 127,108         | 0,061        | 10,454        | 0,172        | 1,998         | 39,914         | 47,194         | 22,648         | 1,223         |
| 3             | Азу с курицей 1/200                               | 7741 | 200        | 18,423        | 18,046        | 28,625        | 350,612         | 0,247        | 32,651        | 0,010        | 3,965         | 41,996         | 211,015        | 95,170         | 2,811         |
| 4             | Компот из яблок 1/180                             | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264        | 61,344          | 0,014        | 0,540         |              | 0,743         | 30,510         | 20,525         | 16,425         | 0,475         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/30                               | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300          | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                         | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300          | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                                   |      | <b>700</b> | <b>26,559</b> | <b>29,314</b> | <b>89,155</b> | <b>726,685</b>  | <b>0,53</b>  | <b>51,385</b> | <b>0,188</b> | <b>9,156</b>  | <b>133,230</b> | <b>351,799</b> | <b>173,195</b> | <b>7,205</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                   |      |            | <b>54,519</b> | <b>54,257</b> | <b>138,48</b> | <b>1260,312</b> | <b>0,815</b> | <b>88,019</b> | <b>0,469</b> | <b>12,945</b> | <b>502,623</b> | <b>767,597</b> | <b>256,318</b> | <b>12,682</b> |

10 день

**Завтрак**

|               |                                        |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60         | 1,026         | 3,653         | 4,176         | 53,689         | 0,017        | 25,650        |              | 1,641        | 29,577        | 18,120         | 9,252          | 0,360        |
| 2             | 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         | 20,030         | 0,918        |
| 3             | Каша гречневая с маслом 1/150          | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774        | 216,673        | 0,226        |               | 0,021        | 3,544        | 22,005        | 159,153        | 106,401        | 3,573        |
| 4             | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300         | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038         | 0,039          | 12,300         | 1,080        |
| 5             | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041        | 60,921         | 0,000        | 0,060         | 0,000        |              | 12,528        | 4,950          | 4,664          | 0,539        |
| <b>Итого:</b> |                                        |      | <b>530</b> | <b>20,551</b> | <b>22,563</b> | <b>81,642</b> | <b>611,839</b> | <b>0,711</b> | <b>26,949</b> | <b>0,069</b> | <b>7,138</b> | <b>81,435</b> | <b>279,599</b> | <b>152,647</b> | <b>6,470</b> |

**Обед**

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из свежих овощей с морковью 1/60                        | 404  | 60         | 0,649         | 3,664         | 3,651          | 50,178           | 0,031        | 4,273         | 0,722        | 1,763         | 16,035         | 26,076         | 17,082         | 0,361         |
| 2             | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200        | 4,098         | 6,951         | 8,281          | 112,076          | 0,054        | 23,254        | 0,172        | 1,996         | 46,214         | 40,034         | 19,708         | 0,919         |
| 3             | Макаронник с курицей 1/200                                    | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663         | 422,339          | 0,147        | 3,001         | 0,160        | 6,268         | 35,223         | 159,776        | 64,266         | 1,996         |
| 4             | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180                  | 116  | 180        | 0,000         | 0,000         | 20,160         | 80,642           | 0,036        | 1,620         |              | 0,018         | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/30                                           | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                                     | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                                               |      | <b>700</b> | <b>27,952</b> | <b>31,801</b> | <b>102,955</b> | <b>809,835</b>   | <b>0,451</b> | <b>32,148</b> | <b>1,054</b> | <b>10,792</b> | <b>120,010</b> | <b>296,725</b> | <b>137,656</b> | <b>8,226</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>48,502</b> | <b>54,364</b> | <b>184,596</b> | <b>1 421,674</b> | <b>1,161</b> | <b>59,097</b> | <b>1,123</b> | <b>17,929</b> | <b>201,444</b> | <b>576,324</b> | <b>290,303</b> | <b>14,696</b> |

11 день

**Завтрак**

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

**Обед**

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

**Всего:**

|  |  |  |  |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|--|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|  |  |  |  | <b>38,827</b> | <b>35,666</b> | <b>231,836</b> | <b>1 403,649</b> | <b>0,920</b> | <b>79,050</b> | <b>0,282</b> | <b>5,829</b> | <b>403,760</b> | <b>700,238</b> | <b>233,314</b> | <b>10,303</b> |
|--|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

**12 день**

**Завтрак**

|               |                                                |      |            |               |               |               |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1             | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252 | 200        | 13,782        | 21,974        | 68,562        | 527,142        | 0,127        | 5,200         | 0,060        | 8,290        | 94,448         | 167,670        | 23,752        | 2,361        |
| 2             | Фрукты свежие в нарезке (v)1/100               | -/-  | 100        | 0,650         | 0,100         | 8,950         | 39,300         | 0,035        | 35,000        |              | 0,200        | 25,000         | 17,000         | 11,000        | 1,250        |
| 3             | Чай заварной с шиповником 1/200                | 1666 | 200        | 0,240         | 0,020         | 16,428        | 66,854         | 0,000        | 0,040         | 0,000        |              | 11,052         | 3,302          | 3,676         | 0,375        |
| <b>Итого:</b> |                                                |      | <b>500</b> | <b>14,672</b> | <b>22,094</b> | <b>93,940</b> | <b>633,296</b> | <b>0,162</b> | <b>40,240</b> | <b>0,060</b> | <b>8,490</b> | <b>130,500</b> | <b>187,972</b> | <b>38,428</b> | <b>3,987</b> |

**Обед**

|               |                                                       |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |                |              |
|---------------|-------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1             | Салат из свеклы с маслом 1/60                         | 1682 | 60         | 0,854         | 4,852         | 5,009          | 67,118         | 0,011        | 5,692         |              | 2,169        | 23,267         | 24,924         | 12,654         | 0,814        |
| 2             | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200 | 1438 | 200        | 4,618         | 7,079         | 14,921         | 141,868        | 0,078        | 10,274        | 0,178        | 2,280        | 34,610         | 68,650         | 22,356         | 1,087        |
| 3             | Котлета куриная запеченная в соусе 1/90               | 1750 | 90         | 12,088        | 12,399        | 12,905         | 211,569        | 0,091        | 1,642         | 0,048        | 2,634        | 12,502         | 80,677         | 44,914         | 1,211        |
| 4             | Рис отварной с маслом 1/150                           | 1700 | 150        | 3,780         | 4,331         | 41,024         | 218,195        | 0,179        |               | 0,021        | 0,473        | 41,280         | 174,909        | 64,251         | 1,160        |
| 5             | Компот из яблок и ягод з/м 1/180                      | 1448 | 180        | 0,090         |               | 15,278         | 61,470         | 0,007        | 1,800         |              | 0,054        | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362        |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/20                                   | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,082        |               |              | 0,038        | 0,025          | 0,026          | 8,200          | 0,720        |
| 7             | Хлеб ржано-пшеничный 1/20                             | -/-  | 20         | 1,200         | 0,200         | 10,400         | 48,200         | 0,040        |               |              | 0,460        | 6,600          | 38,800         | 11,400         | 0,900        |
| <b>Итого:</b> |                                                       |      | <b>720</b> | <b>23,830</b> | <b>29,062</b> | <b>109,935</b> | <b>796,620</b> | <b>0,489</b> | <b>19,408</b> | <b>0,247</b> | <b>8,108</b> | <b>129,444</b> | <b>390,376</b> | <b>167,105</b> | <b>6,254</b> |

**Всего:**

|  |  |  |  |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|--|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
|  |  |  |  | <b>38,502</b> | <b>51,157</b> | <b>203,875</b> | <b>1 429,916</b> | <b>0,651</b> | <b>59,648</b> | <b>0,307</b> | <b>16,598</b> | <b>259,944</b> | <b>578,348</b> | <b>205,533</b> | <b>10,241</b> |
|--|--|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|

**13 день**

**Завтрак**

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

**Обед**

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

**14 день****Завтрак**

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

**Обед**

|               |                                         |      |            |               |               |               |                 |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|-----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1             | Салат из молодой капусты с маслом 1/60  | 401  | 60         | 1,026         | 3,653         | 4,176         | 53,689          | 0,017        | 25,650        |              | 1,641         | 29,577         | 18,120         | 9,252          | 0,360         |
| 2             | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200 | 1440 | 200        | 4,058         | 6,983         | 12,007        | 127,108         | 0,061        | 10,454        | 0,172        | 1,998         | 39,914         | 47,194         | 22,648         | 1,223         |
| 3             | Макаронник с курицей 1/200              | 1509 | 200        | 19,605        | 20,585        | 39,663        | 422,339         | 0,147        | 3,001         | 0,160        | 6,268         | 35,223         | 159,776        | 64,266         | 1,996         |
| 4             | Компот из яблок 1/180                   | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264        | 61,344          | 0,014        | 0,540         |              | 0,743         | 30,510         | 20,525         | 16,425         | 0,475         |
| 5             | Хлеб пшеничный 1/30                     | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300          | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 6             | Хлеб ржано-пшеничный 1/30               | -/-  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600        | 72,300          | 0,060        |               |              | 0,690         | 9,900          | 58,200         | 17,100         | 1,350         |
| <b>Итого:</b> |                                         |      | <b>700</b> | <b>28,361</b> | <b>31,821</b> | <b>102,31</b> | <b>809,08</b>   | <b>0,422</b> | <b>39,645</b> | <b>0,332</b> | <b>11,396</b> | <b>145,162</b> | <b>303,854</b> | <b>141,991</b> | <b>6,484</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>48,634</b> | <b>54,385</b> | <b>184,05</b> | <b>1420,209</b> | <b>1,15</b>  | <b>43,824</b> | <b>1,553</b> | <b>18,707</b> | <b>214,788</b> | <b>597,463</b> | <b>307,406</b> | <b>13,015</b> |