



Примерный четырехнедельный рацион (24 дня) питания
учащихся ГБОУ Калининградской области кадетской школы-интерната
"Андрея Первозванного Кадетский морской корпус"
2023-2024 гг.
г. Калининград

Возрастная градация: 9-11 класс

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 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
5 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		555	20,037	27,720	97,113	718,080	0,453	2,306	0,168	1,420	432,617	365,678	97,168	3,854
Завтрак 2														
1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		280	7,236	8,524	66,362	371,110	0,122	0,060	0,044	2,761	31,611	76,872	16,806	1,507
Обед														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/120	1432	120	19,962	18,146	19,105	319,579	0,082	2,565	0,032	3,618	20,878	142,252	65,872	1,421
4 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
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 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		930	39,780	37,046	172,295	1 181,715	0,624	16,067	1,507	10,862	132,619	429,699	184,298	7,735
Ужин														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Плов с мясом 1/320	1692	320	27,750	34,175	75,634	721,116	0,991	3,840	0,512	6,502	77,190	462,578	137,427	3,489
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	34,241	39,094	138,908	1 044,445	1,268	38,500	0,852	9,401	148,018	578,649	200,046	7,872
Ужин 2														
1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			114,194	123,265	553,378	3 779,670	2,721	128,333	2,612	24,845	1 055,666	1 732,099	572,318	24,788

02 день вторник (1 неделя)**Завтрак**

1 Макароны отварные с сыром 1/250/20	690	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193	0,140	0,077	2,472	232,153	219,983	29,145	1,846
2 Яйцо вареное шт 1/40	11	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		555	24,007	24,777	107,830	750,334	0,366	2,200	0,217	3,439	271,118	305,871	51,549	4,515

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2 Суп картофельный с фасолью на бульоне 1/250	1147	250	7,327	8,159	15,516	164,805	0,124	11,553	0,207	2,460	45,968	90,642	29,785	1,539
3 Оладьи из печени в белом соусе 1/120	1720	120	21,957	13,655	15,749	273,717	0,042	26,268	0,631	3,759	28,441	276,200	19,858	5,711
4 Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
5 Напиток из пшеничника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		930	44,893	37,544	143,695	1 092,252	0,730	47,343	0,866	15,555	165,724	701,210	255,109	16,948

Ужин

1 Салат из моркови с яблоками 1/100	1814	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/320	1702	320	27,999	27,861	46,895	550,328	0,400	57,041	0,512	6,221	65,453	334,369	150,182	4,067
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	33,917	32,846	110,883	874,811	0,693	62,801	1,912	9,301	116,270	458,386	222,812	8,841

Ужин 2

1 Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		450	10,660	8,900	73,480	416,660	0,195	71,200	0,020	0,400	311,000	266,000	67,000	3,400
Всего:			120,593	112,561	513,208	3 548,249	2,146	185,343	3,060	31,476	883,195	1 803,389	608,611	34,671

03 день среда (1 неделя)**Завтрак**

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		620	18,520	26,433	125,618	814,448	0,362	3,796	0,124	4,128	337,688	413,285	110,812	3,542

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с пшеничником 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
Итого:		280	7,356	8,514	67,748	377,043	0,122	0,040	0,044	2,761	30,135	75,224	15,818	1,343

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/120	1725	120	19,962	20,144	19,105	337,561	0,082	2,565	0,032	4,498	20,878	142,252	65,872	1,421
4 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6 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

пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
		930	36,670	41,715	136,757	1 069,139	0,672	72,207	0,673	11,185	187,841	449,397	195,870	8,632

1 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2 Каша гречневая по-купечески 1/320	2515	320	33,198	28,831	59,185	629,006	0,434	5,441	0,512	11,284	56,941	421,854	252,122	7,084
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	39,647	37,756	122,566	988,660	0,702	18,120	0,512	15,933	109,909	527,396	307,816	22,293

Ужин 2

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			115,094	125,298	531,389	3 713,610	2,111	165,564	1,393	34,407	976,373	1 746,502	704,316	39,630

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 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
5 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:		555	18,830	27,121	95,499	701,401	4,496	2,508	0,168	0,888	446,248	318,168	75,809	3,649

Завтрак 2

1 Булочка слобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2 Шци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/130	671	130	17,505	25,145	20,829	379,641	0,562	1,133	0,011	4,205	22,750	112,213	24,778	1,725
4 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
5 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		940	36,936	48,742	149,684	1 185,156	1,064	42,120	0,565	13,151	152,223	357,058	124,219	8,419

Ужин

1 Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2 Плов с курицей 1/320	1443	320	29,159	27,727	74,673	664,868	0,395	5,441	0,512	6,680	76,781	477,342	196,058	3,606
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	35,279	35,557	138,714	1 015,989	0,639	5,501	0,512	7,676	102,559	559,944	239,922	7,385

Ужин 2

1 Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
2 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		450	10,310	6,000	74,880	394,760	0,170	71,200	0,020	0,400	302,500	244,500	52,000	2,730
Всего:			108,471	125,914	536,098	3 711,498	6,530	123,129	1,309	24,896	1 022,613	1 551,593	504,092	23,151

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1178	250	8,138	8,469	37,974	260,664	0,113	1,381	0,051	0,713	153,869	202,316	38,743	1,940
--	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,280	2,400	3,000	0,040		
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	1,861	331,109	378,620	78,186	4,085
Итого:			605	19,989	29,877	138,884	904,388	3,474	2,484	0,196	1,861	331,109	378,620	78,186	4,085	

Итого:

Завтрак 2

1	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
2	Булочка слобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:			285	7,281	8,529	66,512	371,935	0,142	2,060	0,044	2,771	33,611	77,972	17,406	1,537

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
4	Рис отварной с пассерованными овощами 1/200	1700	200	4,901	7,742	51,240	294,241	0,229	2,435	0,322	1,539	61,079	224,917	84,354	1,618
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			960	46,597	43,151	139,250	1 131,744	0,860	23,213	2,449	10,102	187,111	655,375	298,500	9,980

Итого:

Ужин

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
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
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			730	28,216	34,011	115,501	880,970	1,083	65,752	0,548	6,801	126,572	400,923	144,769	7,994

Итого:

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			450	10,800	8,900	58,900	358,900	0,215	71,400	0,040	0,400	303,000	256,000	65,000	3,400

Итого:

Всего:

			112,883	124,469	519,046	3 647,938	5,774	164,908	3,278	21,935	981,403	1 768,891	603,860	26,995
--	--	--	----------------	----------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

06 день суббота (1 неделя)

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/300	1802	300	7,035	10,043	34,529	256,637	0,052	1,658	0,062	0,720	172,343	144,679	24,291	0,693
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	14,460	22,668	65,460	523,693	0,202	3,858	0,144	0,967	389,308	273,768	52,895	2,362

Итого:

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	6,900	5,880	96,700	467,323	0,214	71,800		0,420	70,800	101,200	46,000	3,620

Итого:

Обед

1	Салат Картофельный с соленым огурцом и горошком 1/100	1817	100	1,720	8,232	10,840	124,328	0,089	14,900	0,010	3,618	14,500	48,575	18,510	0,779
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100/50	1830	150	19,775	18,939	18,115	322,009	0,117	3,325	0,080	3,757	27,565	177,366	80,378	1,653
4	Каша перловая с овощами 1/200	3314	200	5,698	10,209	42,981	286,592	0,109	7,305	0,902	4,703	64,267	209,345	44,546	1,671
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

		960	41,138	44,084	164,400	1 218,912	1,286	47,187	1,195	15,628	186,485	685,824	234,531	9,401	
1 Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980	0,030	27,360	0,300	1,877	42,430	34,615	17,605	0,467	
2 Рагу овощное с мясом 1/320	1731	320	26,448	33,968	38,886	567,050	0,898	72,707	0,768	6,210	101,213	286,424	86,144	3,689	
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 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	
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:		700	32,989	38,867	102,999	893,751	1,172	100,127	1,068	9,083	169,420	403,641	147,613	7,936	
Ужин 2															
1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200	
2 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967	
Итого:		280	12,976	13,494	73,901	468,949	0,181	1,200	0,064	2,761	267,083	261,922	42,142	1,167	
Всего:			108,463	124,993	503,459	3 572,627	3,056	224,172	2,471	28,860	1 083,096	1 726,355	523,181	24,487	
07 день понедельник (2 недели)															
Завтрак															
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965	
2 Яйцо вареное шт 1/40	11	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000	
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
5 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589	
Итого:		550	15,725	22,099	84,410	599,435	0,363	2,091	0,202	1,370	248,609	351,629	96,247	4,374	
Завтрак 2															
1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967	
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539	
Итого:		280	7,236	8,524	66,362	371,110	0,122	0,060	0,044	2,761	31,611	76,872	16,806	1,507	
Обед															
1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846	
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359	
3 Мясо тушеное (свинина) 1/150	123	150	24,746	27,727	5,492	370,495	0,788	0,750		1,759	18,705	171,655	25,388	1,537	
4 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304	
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:		960	44,941	49,402	155,588	1 246,735	1,293	39,593	0,650	10,092	145,924	441,739	127,501	8,319	
Ужин															
1 Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524	
2 Шницель мясной с мясом птицы с томатным соусом 1/120	783	120	19,741	22,342	20,037	360,189	0,340	1,971	0,008	3,792	20,752	128,629	54,098	1,914	
3 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641	
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	
5 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	
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:		700	30,387	33,750	113,587	879,643	0,837	41,181	1,482	7,077	139,130	389,306	172,105	7,858	
Ужин 2															
1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200	
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 Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500	
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820	
Всего:			111,189	124,655	498,647	3 561,243	2,869	154,325	2,418	21,700	876,074	1 540,745	486,658	25,878	
08 день вторник (2 недели)															
Завтрак															
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190	
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090	

3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	
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	
5	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:			545	19,243	27,389	89,775	682,575	0,412	2,231	0,164	1,394	422,947	360,717	94,192	3,969
Завтрак 2															
1	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:			280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967
Обед															
1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/120	1696	120	17,983	24,081	19,699	367,459	0,516	1,270	0,032	4,269	20,767	124,531	19,440	1,258
4	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	34,888	46,806	127,048	1 068,995	1,087	79,389	0,286	10,780	221,997	445,190	156,207	9,191
Ужин															
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Плов с курицей 1/320	1443	320	29,159	27,727	74,673	664,868	0,395	5,441	0,512	6,680	76,781	477,342	196,058	3,606
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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	35,609	36,652	138,054	1 024,522	0,662	18,120	0,512	11,330	129,749	582,884	251,752	18,814
Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			450	10,660	8,900	73,480	416,660	0,195	71,200	0,020	0,400	311,000	266,000	67,000	3,400
Всего:			107,516	128,241	505,678	3 606,944	2,518	172,740	1,025	26,686	1 104,776	1 726,713	581,292	36,341	
09 день среда (2 неделя)															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Запеканка творожная Золотистая 1/100	1717	100	11,088	10,575	34,690	278,285	0,068	0,225	0,099	0,665	86,559	141,200	16,041	0,785
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001			0,040	0,100	2,400	3,000	0,040
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:			590	22,939	29,980	106,058	785,810	0,362	2,391	0,204	2,104	327,301	420,951	103,039	3,527
Завтрак 2															
1	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2	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
Итого:			280	7,356	8,514	67,748	377,043	0,122	0,040	0,044	2,761	30,135	75,224	15,818	1,343
Обед															
1	Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Каша гречневая с курицей 1/320	2515	320	33,198	28,831	59,185	629,006	0,434	5,441	0,512	11,284	56,941	421,854	252,122	7,084
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	44,841	44,551	139,073	1 136,613	0,828	38,149	1,139	17,697	161,398	609,482	344,306	12,744
Ужин															
1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794

Хлеб заварной с маслом 1/200	1815	120	21,596	28,690	10,119	385,068	0,659	1,922	0,032	3,855	20,708	148,661	22,269	1,390
Хлеб заварной с сахаром 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	33,027	39,383	128,597	1 000,944	1,174	25,832	0,500	7,399	140,936	501,770	173,046	7,510

Ужин 2

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			121,063	133,308	520,176	3 764,731	2,740	137,812	1,927	30,361	970,570	1 888,627	710,208	28,944

10 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2 Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 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
Итого:		590	17,770	27,117	74,884	614,673	4,367	1,919	0,249	3,202	243,752	281,220	50,901	3,532

Завтрак 2

1 Булочка слобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3 Гуляш мясной 1/150	123	150	24,746	27,727	5,492	370,495	0,788	0,750		1,759	18,705	171,655	25,388	1,537
4 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		960	48,180	50,942	143,688	1 225,948	1,452	24,223	0,546	10,678	143,659	473,280	141,079	9,697

Ужин

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/320	1702	320	27,999	27,861	46,895	550,328	0,400	57,041	0,512	6,221	65,453	334,369	150,182	4,067
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	34,490	32,780	110,170	873,657	0,677	91,701	0,852	9,120	136,280	450,441	212,802	8,450

Ужин 2

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2 Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		450	10,310	6,000	74,880	394,760	0,170	71,200	0,020	0,400	302,500	244,500	52,000	2,730
Всего:			117,866	125,333	480,943	3 523,230	6,827	190,842	1,712	26,181	845,274	1 521,363	468,923	25,376

11 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1178	250	8,138	8,469	37,974	260,664	0,113	1,381	0,051	0,713	153,869	202,316	38,743	1,940
2 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		605	17,319	23,720	116,228	747,671	0,346	2,550	0,104	4,459	221,453	295,137	70,510	4,416

Завтрак 2

1 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	
2 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:		280	7,236	8,524	66,362	371,110	0,122	0,060	0,044	2,761	31,611	76,872	16,806	1,507

Обед

1 Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2 Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3 Котлета куриная запеченная в соусе 1/120	1725	120	19,962	20,144	19,105	337,561	0,082	2,565	0,032	4,498	20,878	142,252	65,872	1,421
4 Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		930	36,050	42,623	137,752	1 078,816	0,667	48,707	0,273	8,215	160,461	444,422	188,335	7,981

Ужин

1 Салат Степной 1/100	1446	100	1,500	8,160	8,576	113,744	0,070	11,100	0,410	3,686	21,640	48,270	20,760	0,747
2 Капуста тушеная с мясом 1/320	1513	320	26,691	37,691	35,403	587,599	0,782	128,945	0,151	7,938	164,469	251,320	74,444	3,493
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	33,111	46,682	100,620	955,064	1,097	140,105	0,561	12,620	211,887	382,192	139,068	8,020

Ужин 2

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		480	14,416	14,094	77,221	493,389	0,271	71,400	0,084	3,161	309,083	285,922	62,142	3,667
Всего:			108,132	135,643	498,183	3 646,050	2,503	262,822	1,066	31,216	934,496	1 484,546	476,861	25,592

12 день суббота (2 неделя)**Завтрак**

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 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
5 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		555	15,755	25,114	92,250	658,050	0,423	1,581	0,154	0,738	370,084	351,356	104,167	4,054

Завтрак 2

1 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
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3 Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	6,900	5,880	96,700	467,323	0,214	71,800		0,420	70,800	101,200	46,000	3,620

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3 Макаронник с мясом 1/320	877	320	29,958	29,795	64,422	645,676	0,831	3,200	0,256	5,626	57,486	240,877	44,355	3,077
4 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		930	41,867	46,146	138,705	1 137,605	1,182	54,837	0,679	11,835	174,976	407,878	126,239	8,190

Ужин

1 Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2 Рагу овощное с курицей 1/320	1823	320	27,857	27,520	37,925	510,802	0,301	74,308	0,768	6,388	103,158	301,669	144,915	3,824
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 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

пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
		700	34,200	36,437	102,914	876,388	0,565	83,854	0,768	10,999	167,715	425,811	209,868	8,961

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:		280	12,976	13,494	73,901	468,949	0,181	1,200	0,064	2,761	267,083	261,922	42,142	1,167
Всего:			111,697	127,072	504,470	3 608,315	2,565	213,272	1,664	26,753	1 050,658	1 548,167	528,415	25,992

13 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2 Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:		590	19,150	28,378	75,848	635,390	4,367	2,589	0,259	3,202	302,978	327,867	58,389	3,745

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		280	7,236	8,524	66,362	371,110	0,122	0,060	0,044	2,761	31,611	76,872	16,806	1,507

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3 Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
4 Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		960	47,052	39,110	155,500	1 162,200	0,840	48,778	0,575	8,036	193,108	641,610	280,159	9,405

Ужин

1 Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400							26,177	1,194
2 Тефтеля мясная в соусе 1/120	1661	120	13,973	16,753	13,700	261,468	0,450	1,633	0,064	2,066	22,580	126,941	141,868	4,764
3 Капша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
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
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	29,263	31,408	125,440	901,486	0,996	1,693	0,092	7,787	77,698	421,747	211,909	9,737

Ужин 2

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			115,601	118,300	501,850	3 534,506	6,579	124,519	1,011	22,186	916,195	1 749,296	641,263	28,214

14 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1 Капша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 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
5 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:		555	21,745	28,949	97,886	739,060	0,455	2,821	0,173	1,419	480,191	413,884	110,628	4,326

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Голубец ленивый в соусе 1/100/20 (мясной)	2561	120	11,843	15,811	15,215	250,535	0,363	25,437	0,032	2,930	43,806	116,347	28,638	1,229
4	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	28,236	40,155	127,984	986,277	0,968	84,790	0,599	10,786	197,244	456,152	162,599	8,470

Ужин

1	Салат из свежей капусты с зеленым горошком 1/100	1682	100	1,896	4,068	6,456	70,020	0,044	34,400		1,872	41,180	35,215	15,905	0,592
2	Плов с курицей 1/320	1443	320	29,159	27,727	74,673	664,868	0,395	5,441	0,512	6,680	76,781	477,342	196,058	3,606
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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	35,975	32,625	137,770	988,609	0,683	39,901	0,512	9,548	143,738	595,159	255,827	7,977

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			450	10,660	8,900	73,480	416,660	0,195	71,200	0,020	0,400	311,000	266,000	67,000	3,400
Всего:				103,732	119,123	514,440	3 544,798	2,463	200,512	1,349	24,935	1 151,257	1 803,117	608,195	25,141

15 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			625	17,376	25,604	116,007	763,963	0,422	4,556	0,104	5,032	229,206	316,232	97,451	4,088

Завтрак 2

1	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2	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
Итого:			280	7,356	8,514	67,748	377,043	0,122	0,040	0,044	2,761	30,135	75,224	15,818	1,343

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Бефстроганов из курицы 1/150	1283	150	26,765	21,860	4,958	323,636	0,090	3,409	0,017	1,990	28,963	197,379	93,993	1,668
4	Макаронные отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132			0,028	1,687	23,670	70,590	12,788
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800			0,036	10,980	1,985	3,330
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			960	46,358	40,812	140,973	1 116,629	0,626	21,321	1,692	9,236	152,615	473,219	211,341	8,407

Ужин

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Каша гречневая по-купечески 1/320	2515	320	33,198	28,831	59,185	629,006	0,434	5,441	0,512	11,284	56,941	421,854	252,122	7,084
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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	40,835	37,007	123,904	992,021	0,699	14,716	0,523	15,031	170,365	574,680	319,152	12,178

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
---	-------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------	-------	-------	-------	--	---------	---------	--------	-------

...ое изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
...сы свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			124,825	122,816	527,333	3 713,976	2,123	112,034	2,403	32,461	893,121	1 720,555	717,762	29,835

16 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1178	250	8,138	8,469	37,974	260,664	0,113	1,381	0,051	0,713	153,869	202,316	38,743	1,940
2 Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		605	19,989	29,877	138,884	904,388	3,474	2,484	0,196	1,861	331,109	378,620	78,186	4,085

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Салат Картофельный с соленым огурцом и горошком 1/100	1817	100	1,720	8,232	10,840	124,328	0,089	14,900	0,010	3,618	14,500	48,575	18,510	0,779
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 100/30	671	130	17,505	25,145	20,829	379,641	0,562	1,133	0,011	4,205	22,750	112,213	24,778	1,725
4 Рис отварной с пассерованными овощами 1/200	1700	200	4,901	7,742	51,240	294,241	0,229	2,435	0,322	1,539	61,079	224,917	84,354	1,618
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		940	34,440	50,689	157,270	1 223,040	1,219	47,535	0,558	12,852	188,246	530,819	198,857	8,957

Ужин

1 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/320	1728	320	26,590	34,310	47,857	606,575	0,996	55,439	0,512	6,043	63,507	319,124	91,411	3,932
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 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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	33,040	43,235	111,238	966,229	1,264	68,118	0,512	10,692	116,475	424,666	147,105	19,140

Ужин 2

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2 Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		450	10,310	6,000	74,880	394,760	0,170	71,200	0,020	0,400	302,500	244,500	52,000	2,730
Всего:			104,895	138,295	559,593	3 902,608	6,288	191,137	1,330	28,587	957,413	1 650,528	488,290	35,880

17 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1 Макароны отварные с сыром 1/250/20	690	270	16,862	12,591	76,618	487,238	0,193	0,140	0,077	2,472	232,153	219,983	29,145	1,846
2 Яйцо вареное шт 1/40	11	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:		550	25,462	26,022	110,030	776,159	0,346	0,850	0,227	3,429	326,868	349,770	57,449	4,535

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		285	7,281	8,529	66,512	371,935	0,142	2,060	0,044	2,771	33,611	77,972	17,406	1,537

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,030
3	Капуста тушеная с курицей 1/320	1465	320	27,944	22,005	32,247	438,807	0,178	129,880	0,188	4,050	162,630	262,870	132,132	3,442
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	40,079	34,988	112,501	925,206	0,534	162,818	0,836	9,614	258,454	427,057	214,745	8,850

Ужин

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/120	1815	120	21,596	28,690	10,119	385,068	0,659	1,922	0,032	3,855	20,708	148,661	22,269	1,390
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
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
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	31,904	40,183	103,488	903,216	1,158	42,272	1,466	7,176	133,666	402,458	138,896	7,805

Ужин 2

1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			480	14,416	14,094	77,221	493,389	0,271	71,400	0,084	3,161	309,083	285,922	62,142	3,667
Всего:			119,140	123,815	469,751	3 469,905	2,451	279,400	2,657	26,151	1 061,682	1 543,179	490,638	26,394	

18 день суббота (3 недели)

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/300	1802	300	7,035	10,043	34,529	256,637	0,052	1,658	0,062	0,720	172,343	144,679	24,291	0,693
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	14,460	22,668	65,460	523,693	0,202	3,858	0,144	0,967	389,308	273,768	52,895	2,362

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	6,900	5,880	96,700	467,323	0,214	71,800		0,420	70,800	101,200	46,000	3,620

Обед

1	Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/120	1720	120	21,957	13,655	15,749	273,717	0,042	26,268	0,631	3,759	28,441	276,200	19,858	5,711
4	Каша перловая с овощами 1/200	3314	200	5,698	10,209	42,981	286,592	0,109	7,305	0,902	4,703	64,267	209,345	44,546	1,671
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	38,881	40,397	136,473	1 064,988	0,466	53,941	1,747	12,066	175,401	621,845	134,419	12,245

Ужин

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Рагу овощное с мясом 1/320	1731	320	26,448	33,968	38,886	567,050	0,898	72,707	0,768	6,210	101,213	286,424	86,144	3,689
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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	32,654	42,931	103,437	930,739	1,189	82,887	1,079	10,867	150,077	411,982	149,496	8,338

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
---	---------------------------------	-----	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	--	---------	---------	--------	-------

Зона 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:		280	12,976	13,494	73,901	468,949	0,181	1,200	0,064	2,761	267,083	261,922	42,142	1,167
Итого:			105,871	125,369	475,970	3 455,690	2,253	213,685	3,034	27,080	1 052,669	1 670,717	424,951	27,733

19 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2 Булгур с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 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
5 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
Итого:		555	18,463	26,229	94,011	685,958	0,453	1,561	0,153	1,413	363,733	314,083	90,804	4,115

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		280	7,236	8,524	66,362	371,110	0,122	0,060	0,044	2,761	31,611	76,872	16,806	1,507

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3 Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
4 Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		960	47,896	42,706	148,572	1 170,228	0,762	48,236	0,450	13,288	156,528	598,637	321,854	11,574

Ужин

1 Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2 Котлета куриная запеченная в соусе 1/120	1725	120	19,962	20,144	19,105	337,561	0,082	2,565	0,032	4,498	20,878	142,252	65,872	1,421
3 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
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
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	34,130	34,950	135,479	992,990	0,477	11,375	0,075	10,784	103,336	331,794	139,504	7,612

Ужин 2

1 Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
Всего:			120,624	123,290	523,125	3 684,605	2,068	132,632	0,763	28,646	966,009	1 602,586	642,967	28,628

20 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
Итого:		600	18,031	25,602	121,867	790,007	4,433	3,412	0,117	4,272	291,842	276,949	62,503	3,031

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
Итого:		260	7,116	8,494	74,721	403,791	0,157	1,620	0,044	2,779	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,025
3	Макаронник с курицей 1/320	1509	320	31,367	32,937	63,461	675,742	0,235	4,801	0,256	10,028	56,357	255,642	102,826	3,193
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			930	42,420	47,422	137,859	1 147,911	0,609	31,134	1,878	15,607	155,044	428,936	196,306	8,895

Ужин															
1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/320	1728	320	26,590	34,310	47,857	606,575	0,996	55,439	0,512	6,043	63,507	319,124	91,411	3,932
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	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	33,040	43,235	111,238	966,229	1,264	68,118	0,512	10,692	116,475	424,666	147,105	19,140

Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			450	10,660	8,900	73,480	416,660	0,195	71,200	0,020	0,400	311,000	266,000	67,000	3,400
Всего:				111,267	133,653	519,165	3 724,599	6,658	175,484	2,572	33,750	893,444	1 468,473	485,055	35,433

21 день среда (4 неделя)

Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/250	1280	250	9,763	9,344	45,349	304,539	0,216	1,381	0,051	3,400	148,869	247,816	116,243	3,528
2	Омлет 1/100	1706	100	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0,221	0,153	2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	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
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:			600	23,915	30,056	87,810	717,399	0,425	2,902	0,265	6,102	336,809	485,221	166,183	7,120

Завтрак 2															
1	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2	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
Итого:			280	7,356	8,514	67,748	377,043	0,122	0,040	0,044	2,761	30,135	75,224	15,818	1,343

Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Мясо тушеное (свинина) 1/150	123	150	24,746	27,727	5,492	370,495	0,788	0,750		1,759	18,705	171,655	25,388	1,537
4	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			960	41,858	48,536	141,279	1 169,374	1,393	37,603	0,635	8,943	171,368	568,417	193,006	8,339

Ужин															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
2	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/120	1726	120	16,577	12,807	30,869	305,042	0,171	1,375	0,030	3,994	36,325	181,345	42,234	1,598
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
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
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			700	27,310	28,233	125,239	864,292	0,640	45,511	0,065	8,846	163,021	435,266	151,186	8,375

Ужин 2															
1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
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

Зеленое по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	12,900	10,880	78,700	464,320	0,254	71,400	0,040	0,400	310,800	281,200	74,000	3,820
22 день четверг (4 неделя)			113,337	126,219	500,776	3 592,428	2,834	157,456	1,049	27,051	1 012,132	1 845,328	600,191	28,996

22 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2 Запеканка творожная Золотистая 1/100	1717	100	11,088	10,575	34,690	278,285	0,068	0,225	0,099	0,665	86,559	141,200	16,041	0,785
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:		590	21,245	28,499	101,570	747,755	0,362	1,666	0,190	2,097	259,893	371,004	97,663	3,952

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
Итого:		280	7,116	8,494	77,321	414,192	0,161	1,800	0,044	2,781	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3 Каша гречневая с курицей 1/320	2515	320	33,198	28,831	59,185	629,006	0,434	5,441	0,512	11,284	56,941	421,854	252,122	7,084
4 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		930	44,632	42,396	136,613	1 106,548	0,787	28,605	2,167	16,827	168,340	605,815	352,260	12,677

Ужин

1 Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2 Бигочек мясной запеченный в соусе 1/120	1815	120	21,596	28,690	10,119	385,068	0,659	1,922	0,032	3,855	20,708	148,661	22,269	1,390
3 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	8,078	5,922	53,767	300,678	0,132		0,028	1,687	23,670	70,590	12,788	1,304
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
5 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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:		700	36,065	39,530	127,666	1 010,695	1,067	25,832	0,500	8,456	109,566	339,148	100,166	7,268

Ужин 2

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2 Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		450	10,310	6,000	74,880	394,760	0,170	71,200	0,020	0,400	302,500	244,500	52,000	2,730
Всего:			119,368	124,920	518,050	3 673,949	2,547	129,103	2,921	30,561	859,382	1 632,390	614,231	27,595

23 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2 Яйцо вареное шт 1/40	11	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:		550	15,919	22,330	86,548	610,840	0,363	2,166	0,206	1,377	258,267	356,577	95,123	3,899

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		285	7,281	8,529	66,512	371,935	0,142	2,060	0,044	2,771	33,611	77,972	17,406	1,537

Обед

1 Салат из свежей капусты с зеленым горошком 1/100	1682	100	1,896	4,068	6,456	70,020	0,044	34,400		1,872	41,180	35,215	15,905	0,592
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309

3	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	18,219	188,829	94,031	
4	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	
Итого:			960	46,394	39,258	119,876	1 018,404	0,857	90,178	0,235	7,680	170,216	531,893	239,809	10,144

Ужин															
1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Тефтели мясная в соусе 1/120	1661	120	13,973	16,753	13,700	261,468	0,450	1,633	0,064	2,066	22,580	126,941	26,177	1,194
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
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
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	
Итого:			700	29,349	32,540	125,949	914,054	1,043	11,813	0,403	11,448	100,784	464,703	231,397	10,606

Ужин 2															
1	Кефир 1/200	119	200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	1,400	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			480	14,416	14,094	77,221	493,389	0,271	71,400	0,084	3,161	309,083	285,922	62,142	3,667
Всего:				113,359	116,752	476,106	3 408,623	2,676	177,617	0,972	26,437	871,961	1 717,068	645,876	29,853

24 день суббота (4 недели)															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1178	250	8,138	8,469	37,974	260,664	0,113	1,381	0,051	0,713	153,869	202,316	38,743	1,940
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			560	18,013	25,119	89,775	657,225	0,428	3,581	0,154	1,086	372,084	332,956	83,767	5,059

Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	6,900	5,880	96,700	467,323	0,214	71,800		0,420	70,800	101,200	46,000	3,620

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Плов с курицей 1/320	1443	320	29,159	27,727	74,673	664,868	0,395	5,441	0,512	6,680	76,781	477,342	196,058	3,606
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	
Итого:			930	44,815	40,505	174,847	1 243,198	1,397	59,867	0,915	12,981	201,808	762,015	304,345	9,410

Ужин															
1	Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2	Тефтели мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Рагу из овощей 1/200	1448	200	3,696	9,501	25,174	200,992	0,162	43,892	0,720	4,341	62,535	103,497	47,588	1,714
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
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	
Итого:			730	27,591	40,553	108,402	908,955	0,974	45,993	0,800	8,955	117,077	347,354	124,653	7,022

Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,860	5,000	22,580	158,760	0,060	1,200	0,020		248,000	190,000	30,000	0,200
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:			280	12,976	13,494	73,901	468,949	0,181	1,200	0,064	2,761	267,083	261,922	42,142	1,167