

"Согласовано"

Директор



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"



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

2 приема пищи

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

|         | Наименование блюд                                                | № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) |         | Энерг. ценност, ккал | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |        |
|---------|------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------------------|---------|----------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|
|         |                                                                  |             |          | Белки, г             | Жиры, г |                      | Углеводы, г   | В1     | С      | А     | Е                         | Ca      | P       | Mg      | Fe     |
| 01 день |                                                                  |             |          |                      |         |                      |               |        |        |       |                           |         |         |         |        |
| Завтрак |                                                                  |             |          |                      |         |                      |               |        |        |       |                           |         |         |         |        |
| 1       | Каша овсяная молочная с маслом 1/200                             | 1694        | 200      | 6,510                | 8,275   | 28,879               | 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               | 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               | 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                | 0,035         | 35,000 |        | 0,200 | 25,000                    | 17,000  | 11,000  | 1,250   |        |
| 5       | Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)                       | -/-         | 30       | 5,600                | 5,280   | 52,800               | 0,104         |        |        |       | 20,800                    | 67,200  | 24,000  | 1,120   |        |
| Итого:  |                                                                  |             |          | 550                  | 22,490  | 21,361               | 119,301       | 0,364  | 37,415 | 0,101 | 1,343                     | 487,279 | 474,471 | 127,044 | 4,840  |
| Обед    |                                                                  |             |          |                      |         |                      |               |        |        |       |                           |         |         |         |        |
| 1       | Салат из молодой капусты с помидорами 1/60                       | 1171        | 60       | 0,859                | 3,675   | 3,781                | 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               | 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               | 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               | 0,179         |        | 0,021  | 0,473 | 41,280                    | 174,909 | 64,251  | 1,160   |        |
| 5       | Сок фруктовый разливной в ассортименте                           | 116         | 180      | 0,000                | 0,000   | 20,160               | 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               | 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               | 0,040         |        |        | 0,460 | 6,600                     | 38,800  | 11,400  | 0,900   |        |
| Итого:  |                                                                  |             |          | 720                  | 22,012  | 30,572               | 110,035       | 0,766  | 39,213 | 0,242 | 7,368                     | 144,496 | 360,426 | 140,268 | 8,029  |
| Всего:  |                                                                  |             |          |                      | 44,501  | 51,933               | 229,336       | 1,131  | 76,628 | 0,343 | 8,711                     | 631,775 | 834,897 | 267,312 | 12,869 |

|               |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|---------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 02 день       |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
| <b>Застра</b> |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
| 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 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>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>  |
| <b>Обед</b>   |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
| 1             | Огулец свежий в нарезке 1/60                   | 0278 | 60         | 0,480         | 0,066         | 1,800          | 9,714            | 0,016        | 1,680         | 0,006        | 0,018        | 9,600          | 14,400         | 7,800          | 0,168         |
| 2             | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210        | 8,238         | 6,778         | 23,353         | 187,367          | 0,249        | 9,242         | 0,166        | 2,060        | 43,192         | 86,773         | 38,723         | 2,375         |
| 3             | Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90   | 1766 | 90         | 10,432        | 9,395         | 20,311         | 207,525          | 0,109        | 0,853         | 0,030        | 2,545        | 28,567         | 115,527        | 26,612         | 1,012         |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150        | 3,404         | 4,904         | 22,940         | 149,511          | 0,161        | 27,053        | 0,026        | 0,186        | 47,160         | 100,554        | 34,275         | 1,281         |
| 5             | Компот из яблок и ягод 3/м 1/180               | 1448 | 180        | 0,090         |               | 15,278         | 61,470           | 0,007        | 1,800         |              | 0,054        | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362         |
| 6             | Хлеб пшеничный 1/30                            | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,123        |               |              | 0,057        | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 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>740</b> | <b>25,644</b> | <b>21,643</b> | <b>109,682</b> | <b>736,087</b>   | <b>0,705</b> | <b>40,628</b> | <b>0,227</b> | <b>5,380</b> | <b>146,317</b> | <b>358,483</b> | <b>134,439</b> | <b>7,177</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |            | <b>51,491</b> | <b>45,156</b> | <b>151,272</b> | <b>1 217,456</b> | <b>0,949</b> | <b>76,615</b> | <b>0,496</b> | <b>9,143</b> | <b>456,284</b> | <b>729,811</b> | <b>209,091</b> | <b>12,732</b> |
| 03 день       |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
| <b>Застра</b> |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |

|               |                                        |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
|---------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 03 день       |                                        |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| <b>Застра</b> |                                        |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |
| 1             | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60         | 1,026         | 3,653         | 4,176          | 53,689         | 0,017        | 25,650        |              | 1,641        | 29,577         | 18,120         | 9,252         | 0,360        |
| 2             | Тефтели мясная в соусе 1/90            | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257        | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896        | 17,287         | 97,337         | 20,030        | 0,918        |
| 3             | 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        |
| 6             | 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>630</b> | <b>21,224</b> | <b>22,075</b> | <b>100,789</b> | <b>686,729</b> | <b>0,632</b> | <b>61,949</b> | <b>0,069</b> | <b>5,229</b> | <b>103,721</b> | <b>197,435</b> | <b>68,133</b> | <b>5,255</b> |
| <b>Обед</b>   |                                        |      |            |               |               |                |                |              |               |              |              |                |                |               |              |

|               |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 04 день       |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Застра</b> |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 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 1/100                                         | 1716 | 100        | 17,598        | 13,447        | 2,911          | 203,054          | 0,059        | 1,751         |              | 1,312         | 12,150         | 125,972        | 62,730         | 1,116         |
| 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                        | 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>730</b> | <b>31,828</b> | <b>30,769</b> | <b>92,933</b>  | <b>775,963</b>   | <b>0,509</b> | <b>32,317</b> | <b>0,193</b> | <b>9,536</b>  | <b>122,861</b> | <b>401,508</b> | <b>228,293</b> | <b>10,561</b> |
| <b>Всего:</b> |                                                               |      |            | <b>53,052</b> | <b>52,844</b> | <b>193,723</b> | <b>1 462,692</b> | <b>1,141</b> | <b>94,266</b> | <b>0,262</b> | <b>14,765</b> | <b>226,582</b> | <b>598,943</b> | <b>296,426</b> | <b>15,817</b> |
| 04 день       |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Застра</b> |                                                               |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |

|               |                                                |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
|---------------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 04 день       |                                                |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| <b>Застра</b> |                                                |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |        |       |
| 1             | Запеканка творожная Золотистая с яблоком 1/200 | 1252 | 200 | 13,782 | 21,974 | 68,562 | 527,142 | 0,127 | 5,200  | 0,060 | 8,290 | 94,448 | 167,670 | 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           | 0,005        | 1,800         |              | 0,036         | 10,980         | 1,985          | 3,330          | 0,439         |
| 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>27,952</b> | <b>104,098</b> | <b>769,086</b>   | <b>0,504</b> | <b>19,863</b> | <b>1,214</b> | <b>8,664</b>  | <b>122,167</b> | <b>405,997</b> | <b>184,940</b> | <b>6,530</b>  |
| <b>Всего:</b> |                                         |      |            | <b>39,955</b> | <b>50,046</b> | <b>198,037</b> | <b>1 402,382</b> | <b>0,666</b> | <b>60,103</b> | <b>1,274</b> | <b>17,154</b> | <b>252,667</b> | <b>593,968</b> | <b>223,368</b> | <b>10,516</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         | 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 из яблок и ягод 3/м 1/180 | 257 | 180 | 0,097  |        | 21,009  | 84,424    | 0,007 | 1,800  |       | 0,054  | 14,040  | 7,934   | 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>  |                                  |     | 720 | 24,916 | 29,577 | 103,720 | 780,736   | 0,782 | 20,773 | 1,393 | 9,806  | 123,920 | 379,414 | 193,369 | 8,087  |
| <b>Всего:</b>  |                                  |     |     | 37,539 | 43,092 | 215,525 | 1 400,086 | 1,024 | 57,584 | 1,447 | 10,312 | 364,757 | 690,474 | 285,199 | 11,332 |
| <b>07 день</b> |                                  |     |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

#### 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 пивоварком 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> |                                                |      | 500 | 14,672 | 22,094 | 93,940 | 633,296 | 0,162 | 40,240 | 0,060 | 8,490 | 130,500 | 187,972 | 38,428 | 3,987 |

#### Обед

|               |                                                |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------------|------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1             | Салат из свежих огурцов с маслом 1/60          | 1114 | 60  | 0,469  | 3,663  | 1,756   | 41,868    | 0,017 | 1,621  | 0,006 | 1,602  | 11,852  | 14,338  | 7,775   | 0,212  |
| 2             | Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10 | 1764 | 210 | 8,238  | 6,778  | 23,353  | 187,367   | 0,249 | 9,242  | 0,166 | 2,060  | 43,192  | 86,773  | 38,723  | 2,375  |
| 3             | Тефтели рыбная с овощами 1/90                  | 1129 | 90  | 9,958  | 6,905  | 18,065  | 174,237   | 0,091 | 2,188  | 0,213 | 2,365  | 26,310  | 136,879 | 37,731  | 0,904  |
| 4             | Картофельное пюре с маслом 1/150               | 1720 | 150 | 3,404  | 4,904  | 22,940  | 149,511   | 0,161 | 27,053 | 0,026 | 0,186  | 47,160  | 100,554 | 34,275  | 1,281  |
| 5             | Сок фруктовый разливной в ассортименте         | 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> |                                                |      | 730 | 24,468 | 22,650 | 107,075 | 730,024   | 0,676 | 41,724 | 0,410 | 6,729  | 147,740 | 389,969 | 145,303 | 8,912  |
| <b>Всего:</b> |                                                |      |     | 39,140 | 44,745 | 201,014 | 1 363,320 | 0,838 | 81,964 | 0,470 | 15,219 | 278,240 | 577,941 | 183,731 | 12,898 |

#### Завтрак

|               |                                            |      |     |        |        |         |         |       |        |       |       |         |         |         |       |
|---------------|--------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 1             | Каша овсяная молочная с маслом 1/200       | 1694 | 200 | 6,510  | 8,275  | 28,879  | 216,031 | 0,136 | 1,105  | 0,041 | 1,020 | 126,695 | 177,453 | 51,694  | 1,222 |
| 2             | Хлеб пшеничный с сыром 20/20               | 3112 | 40  | 6,560  | 5,240  | 10,400  | 115,000 | 0,088 | 0,140  | 0,042 | 0,118 | 200,025 | 120,026 | 19,200  | 0,720 |
| 3             | 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 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 |
| 5             | 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 |
| <b>Итого:</b> |                                            |      | 570 | 19,440 | 18,926 | 116,070 | 712,372 | 0,363 | 36,305 | 0,083 | 1,338 | 385,048 | 386,628 | 110,558 | 4,851 |

#### 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             | Компот из яблок 1/180                                 | 1690 | 180 | 0,072  |        | 15,264  | 61,344    | 0,005 | 1,800  |       | 0,036 | 10,980  | 1,985   | 3,330   | 0,439  |
| 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> |                                                       |      | 720 | 22,433 | 30,674 | 110,275 | 806,901   | 0,768 | 17,083 | 0,907 | 7,726 | 123,159 | 380,058 | 143,048 | 6,134  |
| <b>Всего:</b> |                                                       |      |     | 41,873 | 49,600 | 226,345 | 1 519,273 | 1,131 | 53,388 | 0,990 | 9,064 | 508,207 | 766,687 | 253,606 | 10,986 |

#### 09 день

## Завтрак

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

## Обед

|         |                                                   |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------|---------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1       | Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60 | 182  | 60  | 0,406  | 3,685  | 2,059   | 43,021    | 0,025 | 7,740  | 0,006 | 1,703  | 10,872  | 14,826  | 9,552   | 0,267  |
| 2       | Свекольник со сметаной на бульоне 1/200           | 1440 | 200 | 4,058  | 6,983  | 12,007  | 127,108   | 0,061 | 10,454 | 0,172 | 1,998  | 39,914  | 47,194  | 22,648  | 1,223  |
| 3       | Азу с курицей 1/200                               | 7741 | 200 | 18,423 | 18,046 | 28,625  | 350,612   | 0,247 | 32,651 | 0,010 | 3,965  | 41,996  | 211,015 | 95,170  | 2,811  |
| 4       | Сок фруктовый разливной в ассортименте            | 116  | 180 | 0,000  | 0,000  | 20,160  | 80,642    | 0,036 | 1,620  |       | 0,018  | 12,600  | 12,600  | 7,200   | 2,520  |
| 5       | Хлеб пшеничный 1/30                               | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,123 |        |       | 0,057  | 0,038   | 0,039   | 12,300  | 1,080  |
| 6       | Хлеб ржано-пшеничный 1/30                         | -/-  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600  | 72,300    | 0,060 |        |       | 0,690  | 9,900   | 58,200  | 17,100  | 1,350  |
| Итого:  |                                                   |      | 700 | 26,487 | 29,315 | 94,051  | 745,983   | 0,551 | 52,465 | 0,188 | 8,432  | 115,320 | 343,873 | 163,970 | 9,250  |
| Всего:  |                                                   |      |     | 54,447 | 54,258 | 143,376 | 1 279,611 | 0,836 | 89,099 | 0,469 | 12,220 | 484,713 | 759,672 | 247,093 | 14,728 |
| 10 день |                                                   |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

## Завтрак

|        |                                        |      |     |        |        |        |         |       |        |       |       |        |         |         |       |
|--------|----------------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1      | Салат из молодой капусты с маслом 1/60 | 401  | 60  | 1,026  | 3,653  | 4,176  | 53,689  | 0,017 | 25,650 |       | 1,641 | 29,577 | 18,120  | 9,252   | 0,360 |
| 2      | Тефтели мясная в соусе 1/90            | 134  | 90  | 10,727 | 13,461 | 11,051 | 208,257 | 0,344 | 1,239  | 0,048 | 1,896 | 17,287 | 97,337  | 20,030  | 0,918 |
| 3      | Каша гречневая с маслом 1/150          | 1680 | 150 | 6,878  | 5,119  | 35,774 | 216,673 | 0,226 |        | 0,021 | 3,544 | 22,005 | 159,153 | 106,401 | 3,573 |
| 4      | Хлеб пшеничный 1/30                    | 653  | 30  | 1,800  | 0,300  | 15,600 | 72,300  | 0,123 |        |       | 0,057 | 0,038  | 0,039   | 12,300  | 1,080 |
| 5      | Чай заварной с сахаром 1/200           | 1675 | 200 | 0,120  | 0,031  | 15,041 | 60,921  | 0,000 | 0,060  | 0,000 |       | 12,528 | 4,950   | 4,664   | 0,539 |
| Итого: |                                        |      | 530 | 20,551 | 22,563 | 81,642 | 611,839 | 0,711 | 26,949 | 0,069 | 7,138 | 81,435 | 279,599 | 152,647 | 6,470 |

## Обед

|         |                                                               |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |
|---------|---------------------------------------------------------------|------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 1       | Салат из свежих овощей с морковью 1/60                        | 404  | 60  | 0,649  | 3,664  | 3,651   | 50,178    | 0,031 | 4,273  | 0,722 | 1,763  | 16,035  | 26,076  | 17,082  | 0,361  |
| 2       | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200 | 1442 | 200 | 4,098  | 6,951  | 8,281   | 112,076   | 0,054 | 23,254 | 0,172 | 1,996  | 46,214  | 40,034  | 19,708  | 0,919  |
| 3       | Макаронник с курицей 1/200                                    | 1509 | 200 | 19,605 | 20,585 | 39,663  | 422,339   | 0,147 | 3,001  | 0,160 | 6,268  | 35,223  | 159,776 | 64,266  | 1,996  |
| 4       | 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  |
| 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 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  |
| Итого:  |                                                               |      | 700 | 28,041 | 31,801 | 98,072  | 790,663   | 0,485 | 32,328 | 1,054 | 10,195 | 108,707 | 228,353 | 128,986 | 5,798  |
| Всего:  |                                                               |      |     | 48,592 | 54,364 | 179,714 | 1 402,502 | 1,195 | 59,277 | 1,123 | 17,332 | 190,142 | 507,952 | 281,633 | 12,268 |
| 11 день |                                                               |      |     |        |        |         |           |       |        |       |        |         |         |         |        |

## Завтрак

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

## Обед

|                |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |
|----------------|------------------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1              | 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              | Сок фруктовый разливной в ассортименте         | 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>730</b> | <b>24,603</b> | <b>21,045</b> | <b>110,947</b> | <b>731,608</b>   | <b>0,712</b> | <b>43,395</b> | <b>0,223</b> | <b>5,342</b> | <b>125,124</b> | <b>358,388</b> | <b>134,950</b> | <b>9,120</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                                |      |            | <b>38,763</b> | <b>35,666</b> | <b>223,448</b> | <b>1 369,840</b> | <b>0,956</b> | <b>80,670</b> | <b>0,282</b> | <b>5,847</b> | <b>408,778</b> | <b>712,834</b> | <b>238,894</b> | <b>12,790</b> |
| <b>12 день</b> |                                                |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |              |                |                |                |               |

#### 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              | 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              | Компот из яблок 1/180                                 | 1690 | 180        | 0,072         |               | 15,264         | 61,344           | 0,005        | 1,800         |              | 0,036         | 10,980         | 1,985          | 3,330          | 0,439         |
| 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>26,910</b> | <b>29,850</b> | <b>104,672</b> | <b>794,972</b>   | <b>0,535</b> | <b>19,408</b> | <b>0,247</b> | <b>11,161</b> | <b>109,989</b> | <b>374,215</b> | <b>209,255</b> | <b>8,744</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                                       |      |            | <b>41,582</b> | <b>51,944</b> | <b>198,611</b> | <b>1 428,268</b> | <b>0,697</b> | <b>59,648</b> | <b>0,307</b> | <b>19,651</b> | <b>240,489</b> | <b>562,187</b> | <b>247,683</b> | <b>12,730</b> |
| <b>13 день</b> |                                                       |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |

#### 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             | Макаронные 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    | 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>  |                                         |      |            | 41,643        | 43,184        | 193,891        | 1 330,789        | 1,295        | 64,762        | 1,219        | 10,396        | 358,974        | 569,590        | 192,694        | 12,734        |
| <b>14 день</b> |                                         |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| <b>Завтрак</b> |                                         |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Салат из моркови с маслом 1/60          | 1801 | 60         | 0,749         | 3,654         | 4,274          | 52,979           | 0,035        | 2,880         | 1,152        | 1,814         | 17,769         | 32,130         | 22,020         | 0,422         |
| 2              | Тефтели мясная в соусе 1/90             | 134  | 90         | 10,727        | 13,461        | 11,051         | 208,257          | 0,344        | 1,239         | 0,048        | 1,896         | 17,287         | 97,337         | 20,030         | 0,918         |
| 3              | Каша гречневая с маслом 1/150           | 1680 | 150        | 6,878         | 5,119         | 35,774         | 216,673          | 0,226        |               | 0,021        | 3,544         | 22,005         | 159,153        | 106,401        | 3,573         |
| 4              | Хлеб пшеничный 1/30                     | 653  | 30         | 1,800         | 0,300         | 15,600         | 72,300           | 0,123        |               |              | 0,057         | 0,038          | 0,039          | 12,300         | 1,080         |
| 5              | Чай заварной с сахаром 1/200            | 1675 | 200        | 0,120         | 0,031         | 15,041         | 60,921           | 0,000        | 0,060         | 0,000        |               | 12,528         | 4,950          | 4,664          | 0,539         |
| 6              | 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>630</b> | <b>20,923</b> | <b>22,664</b> | <b>90,690</b>  | <b>650,429</b>   | <b>0,763</b> | <b>39,179</b> | <b>1,221</b> | <b>7,511</b>  | <b>94,627</b>  | <b>310,609</b> | <b>176,415</b> | <b>7,782</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                         |      |            |               |               |                |                  |              |               |              |               |                |                |                |               |
| 1              | Салат из свежей капусты с морковью 1/60 | 1672 | 60         | 0,981         | 3,653         | 4,185          | 53,545           | 0,020        | 22,050        | 0,180        | 1,668         | 27,687         | 20,280         | 11,232         | 0,369         |
| 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 и ягод 3/м 1/180        | 1448 | 180        | 0,090         |               | 15,278         | 61,470           | 0,007        | 1,800         |              | 0,054         | 11,160         | 2,390          | 3,330          | 0,362         |
| 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>28,334</b> | <b>31,822</b> | <b>102,332</b> | <b>809,062</b>   | <b>0,417</b> | <b>37,305</b> | <b>0,512</b> | <b>10,735</b> | <b>123,922</b> | <b>287,879</b> | <b>130,876</b> | <b>6,380</b>  |
| <b>Всего:</b>  |                                         |      |            | <b>49,257</b> | <b>54,486</b> | <b>193,022</b> | <b>1 459,491</b> | <b>1,180</b> | <b>76,484</b> | <b>1,733</b> | <b>18,245</b> | <b>218,548</b> | <b>598,488</b> | <b>307,291</b> | <b>14,162</b> |