

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
МБОУ СОШ №2
О.М. Захарова
" 01 сентября 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "КК "Русский пир"
Д.А. Кененсарина
" 01 сентября 2024 г.

Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений Светловского ГО
возрастная категория от 12 лет
2024-2025 г.

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

| № рецепту | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | Энерг. ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------|----------------------|---------|-----------------|---------------|---|---|---|---------------------------|---|----|----|
| | | Белки, г | Жиры, г | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |

01 день (понедельник) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,560 | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |
| 2 | Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220 | 1721 | 220 | 5,214 | 7,453 | 35,727 | 230,836 | 0,113 | 1,216 | 0,045 | 0,330 | 135,405 | 195,198 | 52,573 | 0,849 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0,000 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,040 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 570 | 14,338 | 21,554 | 74,746 | 550,323 | 0,237 | 37,140 | 0,142 | 0,755 | 442,765 | 390,121 | 92,853 | 2,953 |

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 мясной запеченный в соусе 1/100 | 1815 | 100 | 14,190 | 19,682 | 16,216 | 298,761 | 0,405 | 1,020 | 0,032 | 3,711 | 16,927 | 98,068 | 15,580 | 0,997 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,446 | | 23,598 | 96,174 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 32,192 | 37,697 | 145,054 | 1 048,258 | 0,854 | 14,523 | 1,505 | 10,493 | 132,841 | 365,501 | 120,442 | 6,130 |
| Всего: | | | | 46,53 | 59,251 | 219,8 | 1598,581 | 1,091 | 51,663 | 1,647 | 11,248 | 575,606 | 755,622 | 213,295 | 9,083 |

02 день (вторник) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 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 |
| 3 | 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 |
| 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 |
| Итого: | | | 555 | 21,032 | 28,069 | 78,226 | 649,654 | 0,906 | 41,510 | 2,240 | 6,906 | 83,898 | 259,117 | 119,596 | 5,529 |

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 |
|---|--|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 Мясо курицы тушеное в соусе 1/100 | 1255 | 100 | 17,638 | 13,436 | 2,860 | 202,916 | 0,058 | 1,999 | 0,100 | 1,306 | 14,832 | 127,226 | 63,404 | 1,106 |
| 4 Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 5 Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 850 | 35,300 | 34,750 | 102,599 | 864,343 | 0,543 | 53,371 | 0,540 | 11,307 | 160,427 | 449,184 | 258,669 | 9,348 |
| Всего: | | | 56,332 | 62,819 | 180,825 | 1513,997 | 1,449 | 94,881 | 2,78 | 18,213 | 244,325 | 708,301 | 378,265 | 14,877 |

03 день (среда) I недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 Омлет с сыром 1/200 | 1425 | 200 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 342,505 | 0,083 | 0,547 | 0,324 | 6,477 | 306,683 | 361,501 | 29,400 | 2,845 |
| 2 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 |
| 3 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 |
| 4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | 550 | 25,784 | 30,140 | 56,722 | 601,281 | 0,324 | 36,331 | 0,339 | 6,779 | 411,681 | 433,463 | 70,940 | 6,009 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,084 | 7,530 | 90,796 | 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 рыбная запеченная в белом соусе 1/100 | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,800 | 0,101 | 1,080 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 |
| 4 Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 20,160 | 80,642 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | 12,600 | 12,600 | 7,200 | 2,520 |
| 6 Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 850 | 26,753 | 31,572 | 117,773 | 862,254 | 0,565 | 70,216 | 0,665 | 9,996 | 184,033 | 428,968 | 143,263 | 8,965 |
| Всего: | | | 52,537 | 61,712 | 174,495 | 1463,535 | 0,889 | 106,547 | 1,004 | 16,775 | 595,714 | 862,431 | 214,203 | 14,974 |

04 день (четверг) I неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 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 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 671 | 100 | 18,544 | 24,862 | 20,457 | 379,761 | 0,604 | 1,215 | 0,008 | 3,708 | 20,752 | 118,129 | 25,958 | 1,830 |
| 3 Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 Чай заварной с сахаром 1/180 | 1675 | 180 | 0,108 | 0,028 | 13,537 | 54,829 | 0,000 | 0,054 | 0,000 | | 11,275 | 4,455 | 4,198 | 0,485 |
| 5 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 |
| Итого: | | 600 | 29,604 | 34,615 | 106,697 | 856,733 | 0,853 | 25,119 | 0,473 | 7,386 | 94,612 | 231,892 | 72,665 | 5,158 |

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 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 Плов с курицей 1/250 | 1443 | 250 | 21,130 | 20,880 | 52,470 | 482,320 | 0,280 | 4,170 | 0,400 | 5,150 | 56,625 | 340,629 | 140,600 | 2,597 |
| 4 Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | | 15,318 | 61,848 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 5 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 |
| 6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 820 | 30,082 | 38,101 | 106,848 | 890,631 | 0,528 | 45,158 | 0,926 | 11,911 | 155,804 | 476,058 | 207,653 | 6,367 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Всего: | 59,686 | 72,716 | 213,545 | 1747,364 | 1,331 | 10,277 | 1,399 | 19,297 | 250,416 | 707,95 | 280,318 | 1,525 |
|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Затяжка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50 | 1755 | 200 | 24,442 | 17,658 | 54,786 | 475,834 | 3,213 | 1,901 | 0,082 | 2,756 | 227,611 | 314,029 | 35,965 | 1,002 |
| 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 |
| 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 |
| Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | 550 | 28,332 | 18,278 | 106,164 | 702,488 | 3,453 | 36,941 | 0,082 | 3,051 | 263,726 | 334,395 | 71,141 | 4,428 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| Тефтели мясная в соусе 1/100 | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461 | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 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 |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 850 | 30,923 | 35,219 | 105,315 | 861,926 | 1,059 | 85,233 | 0,605 | 7,456 | 165,913 | 415,903 | 149,039 | 7,810 |
| Всего: | | | 59,255 | 53,497 | 211,479 | 1564,414 | 4,512 | 122,174 | 0,687 | 10,507 | 429,639 | 750,298 | 220,18 | 12,238 |

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,660 | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |
| Каша овсяная молочная с маслом 1/220 | 1694 | 220 | 7,161 | 9,103 | 31,767 | 237,634 | 0,149 | 1,216 | 0,045 | 1,122 | 139,365 | 195,198 | 56,863 | 1,344 |
| 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 |
| Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | 570 | 16,285 | 23,204 | 70,786 | 557,121 | 0,274 | 37,140 | 0,142 | 1,547 | 446,725 | 390,121 | 97,143 | 3,448 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 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 |
| 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 |
| Рагу овощное с мясом 1/250 | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852 | 79,053 | 223,404 | 67,253 | 2,879 |
| Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,446 | | 23,598 | 96,174 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 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 |
| Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | 820 | 29,883 | 42,433 | 92,087 | 869,772 | 0,982 | 80,435 | 2,742 | 10,836 | 183,610 | 385,442 | 153,118 | 6,678 |
| Всего: | | | 46,168 | 65,637 | 162,873 | 1426,893 | 1,256 | 117,575 | 2,884 | 12,383 | 630,335 | 775,563 | 250,261 | 10,126 |

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30 | 1432 | 130 | 16,012 | 18,159 | 18,182 | 300,204 | 0,123 | 11,875 | 0,092 | 4,361 | 27,758 | 111,771 | 61,725 | 1,671 |
| Рис отварной с маслом 1/180 | 1700 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 | 0,215 | | 0,025 | 0,567 | 49,536 | 209,891 | 77,101 | 1,392 |
| 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 |
| 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 |
| Итого: | | 555 | 23,113 | 23,792 | 103,402 | 720,184 | 0,523 | 13,935 | 0,118 | 5,014 | 91,872 | 327,764 | 160,491 | 5,072 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,084 | 7,530 | 90,796 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| | 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 | Макаронник с курицей и сыром 1/250 | 0040 | 250 | 27,185 | 25,316 | 51,951 | 544,391 | 0,182 | 2,343 | 0,037 | 6,464 | 207,998 | 281,687 | 77,475 | 2,284 |
| 4 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 5 | 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 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | Итого: | | 820 | 37,053 | 40,668 | 113,717 | 969,091 | 0,435 | 41,222 | 0,659 | 12,612 | 307,287 | 445,322 | 148,888 | 6,447 |
| | Всего: | | | 60,166 | 76,010 | 302,288 | 2 184,041 | 1,160 | 91,237 | 1,085 | 20,526 | 665,559 | 967,886 | 358,679 | 13,849 |

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 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 | Омлет с сыром 1/200 | 1425 | 200 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 342,505 | 0,083 | 0,547 | 0,324 | 6,477 | 306,683 | 361,501 | 29,400 | 2,845 |
| 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 | 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 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| | Итого: | | 600 | 25,050 | 35,779 | 46,293 | 607,382 | 0,258 | 41,053 | 2,257 | 9,745 | 433,265 | 481,484 | 94,336 | 5,620 |

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 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/250 | 1702 | 250 | 21,874 | 21,767 | 36,637 | 429,944 | 0,313 | 44,563 | 0,400 | 4,860 | 51,135 | 261,226 | 117,330 | 3,177 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,620 | 0,033 |
| 5 | 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 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | Итого: | | 820 | 32,179 | 38,201 | 104,414 | 890,184 | 0,522 | 82,846 | 0,625 | 10,604 | 210,755 | 420,323 | 186,351 | 7,293 |
| | Всего: | | | 57,229 | 73,98 | 150,707 | 1497,566 | 0,78 | 123,899 | 2,882 | 20,349 | 644,02 | 901,807 | 280,687 | 12,913 |

09 день (четверг) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,056 | 7,821 | 90,519 | 0,055 | 6,672 | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
| 2 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 | 1815 | 100 | 14,190 | 19,682 | 16,216 | 298,761 | 0,405 | 1,020 | 0,032 | 3,711 | 16,927 | 98,068 | 15,580 | 0,997 |
| 3 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с сахаром 1/180 | 1675 | 180 | 0,108 | 0,028 | 13,537 | 54,829 | 0,000 | 0,054 | 0,000 | | 11,275 | 4,455 | 4,198 | 0,485 |
| 5 | 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 |
| | Итого: | | 580 | 24,961 | 31,402 | 103,140 | 795,024 | 0,677 | 7,746 | 1,257 | 8,396 | 79,869 | 216,785 | 67,988 | 4,420 |

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 | 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 | Каша гречневая с курицей 1/250 | 1115 | 250 | 25,049 | 21,972 | 46,094 | 482,318 | 0,336 | 4,063 | 0,400 | 8,806 | 43,818 | 322,864 | 193,785 | 5,476 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | | 15,318 | 61,848 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 5 | 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 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| | Итого: | | 820 | 34,749 | 36,669 | 113,504 | 923,034 | 0,666 | 27,146 | 0,819 | 14,735 | 120,687 | 507,528 | 273,556 | 9,237 |
| | Всего: | | | 59,71 | 68,071 | 216,644 | 1718,058 | 1,343 | 34,892 | 2,076 | 23,131 | 200,556 | 724,313 | 341,544 | 13,657 |

10 день (пятница) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200 | 22,175 | 4,150 | 69,380 | 556,570 | 0,137 | 0,450 | 0,197 | 173,118 | 282,400 | 32,082 | 1,570 |
| 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518 | 150 | 0,975 | 0,150 | 13,425 | 58,950 | 0,053 | 52,500 | | 0,300 | 25,500 | 16,500 | 1,875 |
| Итого: | | | 550 | 23,390 | 4,320 | 99,233 | 682,374 | 0,189 | 52,990 | 0,197 | 221,670 | 311,202 | 52,258 | 3,821 |

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 рыбный 1/250 | 339 | 250 | 8,754 | 5,824 | 28,455 | 201,248 | 0,701 | 21,658 | 0,203 | 2,555 | 48,003 | 155,466 | 44,518 | 1,611 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100 | 1716 | 100 | 17,598 | 13,447 | 2,911 | 203,054 | 0,059 | 1,751 | | 1,312 | 12,150 | 125,972 | 62,730 | 1,116 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/200 | 1690 | 200 | 0,080 | | 16,960 | 68,160 | 0,006 | 2,000 | | 0,040 | 12,200 | 2,206 | 3,700 | 0,487 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 870 | 34,048 | 29,042 | 105,040 | 817,731 | 1,136 | 95,829 | 0,569 | 6,549 | 153,385 | 463,732 | 191,115 | 7,141 |
| Всего: | | | | 57,438 | 50,362 | 204,273 | 1500,105 | 1,325 | 148,819 | 0,766 | 8,179 | 375,055 | 774,934 | 243,373 | 10,962 |

11 день (понедельник) 3 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,660 | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |
| 2 | Каша пшенная вязкая молочная с маслом 1/200 | 1676 | 200 | 6,810 | 7,675 | 32,779 | 227,431 | 0,127 | 1,105 | 0,041 | 0,840 | 119,195 | 148,953 | 37,894 | 0,952 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0,000 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,040 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 550 | 15,934 | 21,777 | 71,798 | 546,917 | 0,251 | 37,030 | 0,137 | 1,265 | 426,556 | 343,875 | 78,174 | 3,056 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 | 0,023 | 11,780 | | 2,763 | 35,190 | 34,945 | 17,650 | 6,673 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | 1764 | 250 | 9,197 | 8,289 | 19,656 | 190,015 | 0,236 | 11,553 | 0,207 | 2,540 | 53,968 | 108,442 | 40,885 | 2,309 |
| 3 | Фрикаделька куриная в соусе 1/100 | 1736 | 100 | 16,185 | 14,810 | 15,701 | 260,831 | 0,120 | 2,149 | 0,032 | 2,665 | 14,543 | 106,989 | 59,524 | 1,599 |
| 4 | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,446 | | 23,598 | 96,174 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 38,086 | 35,036 | 142,000 | 1 035,672 | 0,663 | 25,481 | 0,265 | 10,188 | 152,375 | 378,610 | 158,104 | 13,976 |
| Всего: | | | | 54,02 | 56,813 | 213,798 | 1582,589 | 0,914 | 62,511 | 0,402 | 11,453 | 578,931 | 722,485 | 236,278 | 17,032 |

12 день (вторник) 3 недели

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | 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 |
| 3 | 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 |
| 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 |
| Итого: | | | 555 | 21,317 | 23,330 | 90,291 | 656,400 | 0,507 | 10,196 | 2,240 | 7,249 | 89,506 | 332,168 | 174,944 | 5,149 |

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 | 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 | Мясо курицы тушеное в соусе 1/100 | 1255 | 100 | 17,638 | 13,436 | 2,860 | 202,916 | 0,058 | 1,999 | 0,100 | 1,306 | 14,832 | 127,226 | 63,404 | 1,106 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|-----|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 | 0,000 | 0,036 | 0,000 | 9,947 | 2,972 | 3,308 | 0,338 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 35,300 | 34,750 | 102,599 | 864,343 | 0,543 | 53,371 | 0,540 | 11,307 | 449,184 | 258,669 | 9,348 |
| Всего: | | | | 56,617 | 58,08 | 192,89 | 1520,743 | 1,05 | 63,567 | 2,78 | 18,556 | 781,352 | 433,613 | 14,497 |

13 день (среда) 3 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/200/30 | 17 | 230 | 16,860 | 20,644 | 5,738 | 276,188 | 0,090 | 1,882 | 0,307 | 5,040 | 128,560 | 274,801 | 23,900 | 3,092 |
| 2 | 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 | |
| 3 | 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 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518 | 150 | 0,975 | 0,150 | 13,425 | 58,950 | 0,053 | 52,500 | | 0,300 | 37,500 | 25,500 | 16,500 | 1,875 |
| Итого: | | | 630 | 22,649 | 22,806 | 64,692 | 554,614 | 0,348 | 55,167 | 0,321 | 5,442 | 246,058 | 355,263 | 70,940 | 6,881 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,084 | 7,530 | 90,796 | 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 | Котлета рыбная запеченная в белом соусе | 1767 | 100 | 13,141 | 11,126 | 25,024 | 252,800 | 0,101 | 1,080 | 0,027 | 3,807 | 35,544 | 174,584 | 35,913 | 1,406 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 20,160 | 80,642 | 0,036 | 1,620 | | 0,018 | 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 | |
| Итого: | | | 850 | 26,878 | 32,345 | 119,693 | 877,387 | 0,583 | 74,006 | 0,680 | 10,196 | 194,078 | 468,512 | 152,348 | 9,287 |
| Всего: | | | | 49,527 | 55,151 | 184,385 | 1432,001 | 0,931 | 129,173 | 1,001 | 15,638 | 440,136 | 823,775 | 223,288 | 16,168 |

14 день (четверг) 3 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 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 | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 671 | 100 | 18,544 | 24,862 | 20,457 | 379,761 | 0,604 | 1,215 | 0,008 | 3,708 | 20,752 | 118,129 | 25,958 | 1,830 |
| 3 | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 4 | Чай заварной с сахаром 1/180 | 1675 | 180 | 0,108 | 0,028 | 13,537 | 54,829 | 0,000 | 0,054 | 0,000 | | 11,275 | 4,455 | 4,198 | 0,485 |
| 5 | 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 |
| Итого: | | | 570 | 22,393 | 26,450 | 99,856 | 727,046 | 0,608 | 35,377 | 0,377 | 6,526 | 97,271 | 183,541 | 60,582 | 4,258 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Внегнет 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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/100 | 1283 | 100 | 17,843 | 14,574 | 3,305 | 215,757 | 0,060 | 2,273 | 0,011 | 1,326 | 19,309 | 131,586 | 62,662 | 1,112 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 1700 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 | 0,215 | | 0,025 | 0,567 | 49,536 | 209,891 | 77,101 | 1,392 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | | 15,318 | 61,848 | 0,011 | 1,800 | | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 31,392 | 37,762 | 106,749 | 892,423 | 0,531 | 33,025 | 0,570 | 8,622 | 159,673 | 479,106 | 204,366 | 6,155 |
| Всего: | | | | 53,785 | 64,212 | 206,605 | 1619,469 | 1,139 | 68,402 | 0,947 | 15,148 | 256,944 | 662,647 | 264,948 | 10,413 |

15 день (пятница) 3 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная Золотистая 1/200 | 1717 | 200 | 22,175 | 21,150 | 69,380 | 556,570 | 0,137 | 0,450 | 0,197 | 1,330 | 173,118 | 282,400 | 32,082 | 1,570 |
| 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 |
| 3 | Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518 | 150 | 0,975 | 0,150 | 13,425 | 58,950 | 0,053 | 52,500 | | 0,300 | 37,500 | 25,500 | 16,500 | 1,875 |
| Итого: | | | 550 | 23,390 | 21,320 | 99,233 | 682,374 | 0,189 | 52,990 | 0,197 | 1,630 | 221,670 | 311,202 | 52,258 | 3,821 |

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 с клецками на бульоне 1/250 | 1818 | 250 | 6,677 | 10,599 | 20,901 | 205,707 | 0,103 | 11,553 | 0,216 | 3,599 | 38,512 | 63,438 | 22,775 | 1,241 |
| 3 | Тефтели мясная с соусом томатным 1/100 | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 | 0,448 | 1,461 | 0,032 | 2,237 | 19,933 | 125,387 | 24,657 | 1,136 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 | 0,216 | 35,820 | 0,025 | 0,242 | 29,358 | 107,793 | 41,812 | 1,703 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | | 15,264 | 61,344 | 0,005 | 1,800 | | 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 |
| Итого: | | | 850 | 28,079 | 39,532 | 107,052 | 896,308 | 0,951 | 55,433 | 2,194 | 9,636 | 135,022 | 390,978 | 148,873 | 6,841 |
| Всего: | | | | 51,469 | 60,852 | 206,285 | 1578,682 | 1,14 | 108,423 | 2,391 | 11,266 | 356,692 | 702,18 | 201,131 | 10,662 |

16 день (понедельник) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Бутерброд с маслом и твердым сыром | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1/20/10/20 | 117 | 50 | 6,660 | 12,490 | 10,540 | 181,210 | 0,089 | 0,140 | 0,082 | 0,218 | 202,425 | 123,026 | 19,240 | 0,740 |
| 2 | Каша овсяная молочная с маслом 1/220 | 1694 | 220 | 7,161 | 9,103 | 31,767 | 237,634 | 0,149 | 1,216 | 0,045 | 1,122 | 139,365 | 195,198 | 56,863 | 1,344 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 | 0,000 | 0,785 | 0,014 | 0,007 | 79,936 | 54,897 | 10,040 | 0,114 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 3,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 570 | 16,285 | 23,204 | 70,786 | 557,121 | 0,274 | 37,140 | 0,142 | 1,547 | 446,725 | 390,121 | 97,143 | 3,448 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,084 | 7,530 | 90,796 | 0,033 | 26,000 | 0,400 | 2,800 | 39,455 | 36,025 | 20,560 | 0,846 |
| 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 | 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 | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,446 | | 23,598 | 96,174 | 0,027 | | | | 18,900 | 17,420 | 7,380 | 0,448 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 35,327 | 34,056 | 120,354 | 929,234 | 0,443 | 56,819 | 0,640 | 8,827 | 158,047 | 340,272 | 147,969 | 6,507 |
| Всего: | | | | 51,612 | 57,26 | 191,14 | 1486,355 | 0,717 | 93,959 | 0,782 | 10,374 | 604,772 | 730,393 | 245,112 | 9,955 |

17 день (вторник) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | | 1772 | 130 | 14,450 | 21,403 | 18,502 | 324,436 | 0,464 | 12,098 | 0,122 | 4,262 | 28,094 | 98,171 | 25,994 | 1,596 |
| 2 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 3 | 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 |
| 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 |
| Итого: | | | 555 | 25,268 | 27,981 | 97,421 | 742,590 | 0,920 | 14,158 | 0,148 | 8,601 | 69,078 | 295,256 | 175,340 | 7,892 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,056 | 7,821 | 90,519 | 0,055 | 6,672 | 1,200 | 2,925 | 28,492 | 42,249 | 26,946 | 0,889 |
| 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 | Рагу овощное с мясом 1/250 | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 | 0,699 | 56,803 | 0,600 | 4,852 | 79,053 | 223,404 | 67,253 | 2,879 |
| 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 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 | 0,900 |
| 6 | 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 | 0,900 |
| Итого: | | | 820 | 30,052 | 41,035 | 90,513 | 851,575 | 0,956 | 72,563 | 2,008 | 10,924 | 157,334 | 353,718 | 135,967 | 6,762 |
| Всего: | | | | 55,32 | 69,016 | 187,934 | 1594,165 | 1,876 | 86,721 | 2,156 | 19,525 | 226,412 | 648,974 | 311,307 | 14,654 |

18 день (среда) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/200/30 | 17 | 230 | 16,860 | 20,644 | 5,738 | 276,188 | 0,090 | 1,882 | 0,307 | 5,040 | 128,560 | 274,801 | 23,900 | 3,092 |
| 2 | 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 |
| 3 | 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 | 1,800 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/150 | 518 | 150 | 0,975 | 0,150 | 13,425 | 58,950 | 0,053 | 52,500 | 0,300 | 37,500 | 25,500 | 16,500 | 1,875 | 1,875 |
| Итого: | | | 630 | 22,649 | 22,806 | 64,692 | 554,614 | 0,348 | 55,167 | 0,321 | 5,442 | 246,058 | 355,263 | 70,940 | 6,881 |

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 | 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 | Тефтели куриная в соусе 1/100 | 1770 | 100 | 15,637 | 14,731 | 12,824 | 246,423 | 0,087 | 2,487 | 0,032 | 2,788 | 18,973 | 138,274 | 62,398 | 1,236 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 | | | | | 7,582 | 0,005 | 1,620 | 0,033 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,082 | | 0,038 | 0,025 | 0,026 | 8,200 | 0,720 | 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 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 28,978 | 35,769 | 110,926 | 881,539 | 0,493 | 86,286 | 0,478 | 8,760 | 192,389 | 386,947 | 169,423 | 6,423 |
| Всего: | | | | 51,627 | 65,625 | 260,626 | 1 868,677 | 1,026 | 178,073 | 1,089 | 17,120 | 494,247 | 778,610 | 269,863 | 17,975 |

19 день (четверг) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 | Каша гречневая с курицей 1/200 | 1115 | 200 | 20,749 | 18,019 | 36,990 | 393,129 | 0,272 | 3,401 | 0,320 | 7,052 | 35,588 | 263,659 | 157,576 | 4,428 |
| 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 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 | 1,800 |
| Итого: | | | 550 | 25,117 | 24,640 | 85,156 | 662,848 | 0,535 | 8,261 | 2,240 | 10,171 | 77,794 | 322,224 | 219,440 | 7,470 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 | 0,023 | 11,780 | 2,763 | 35,190 | 34,945 | 17,650 | 6,673 | 6,673 |
| 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 | Котлета мясная запеченная в соусе 1/100 | 1696 | 100 | 13,960 | 19,577 | 16,409 | 297,664 | 0,454 | 1,073 | 0,032 | 3,428 | 14,250 | 88,031 | 20,378 | 1,411 |
| 4 | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 | 0,135 | | 0,025 | 1,722 | 23,150 | 71,987 | 13,064 | 1,329 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | | 15,318 | 61,848 | 0,011 | 1,800 | 0,108 | 0,108 | 11,700 | 3,605 | 3,330 | 0,133 |
| 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 | 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 | 0,900 |
| Итого: | | | 850 | 32,134 | 40,363 | 133,423 | 1 025,499 | 0,843 | 27,495 | 0,280 | 11,370 | 134,178 | 323,207 | 101,968 | 12,524 |
| Всего: | | | | 57,251 | 65,003 | 218,579 | 1 688,347 | 1,378 | 35,756 | 2,52 | 21,541 | 211,972 | 645,431 | 321,408 | 19,994 |

20 день (пятница) 4 неделя

Завтрак

1) удлин из творага заченныи с ягодным

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | кисельным соусом 1/150/50 | 092 | 200 | 21,738 | 16,500 | 48,574 | 429,747 | 1,755 | 1,838 | 0,105 | 0,687 | 213,516 | 290,659 | 34,594 | 1,113 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 | 0,205 | | | 0,095 | 0,063 | 0,065 | 20,500 | 1,800 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1566 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 | 0,000 | 0,040 | 0,000 | | 11,052 | 3,302 | 3,676 | 0,375 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,100 | 8,950 | 39,300 | 0,035 | 35,000 | | 0,200 | 25,000 | 17,000 | 11,000 | 1,250 |
| Итого: | | | 550 | 25,628 | 17,120 | 99,952 | 656,401 | 1,995 | 36,878 | 0,105 | 0,982 | 249,630 | 311,025 | 69,770 | 4,538 |

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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 | 0,076 | 18,833 | 0,222 | 2,462 | 49,418 | 52,242 | 22,185 | 1,029 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250 | 1728 | 250 | 20,774 | 26,805 | 37,388 | 473,887 | 0,779 | 43,312 | 0,400 | 4,721 | 49,615 | 249,316 | 71,415 | 3,072 |
| 4 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | | 15,264 | 61,344 | 0,005 | 1,800 | | 0,036 | 10,980 | 1,985 | 3,330 | 0,439 |
| 5 | 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 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 | 0,040 | | | 0,460 | 6,600 | 38,800 | 11,400 | 0,900 |
| Итого: | | | 820 | 29,999 | 40,752 | 90,273 | 847,854 | 1,015 | 98,545 | 0,962 | 9,620 | 161,687 | 375,839 | 135,285 | 6,763 |
| Всего: | | | | 55,627 | 57,872 | 190,225 | 1504,255 | 3,01 | 135,423 | 1,067 | 10,602 | 411,317 | 686,864 | 205,055 | 11,301 |