

1	Курица запечен. в соусе 1/100	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
2	Картофель запеченый 1/150	398 (СР №314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	0		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			510	21,895	16,265	106,648	660,559	0,589	0	0,027	7,260	85,294	349,417	121,279	6,677

Ужин 2

1	Кефир 1/180 /Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				92,194	71,768	410,350	2 656,092	1,821	60	0,550	24,149	831,873	1 409,113	478,733	23,356

02 день вторник

Завтрак

1	Каша Рисовая молочная с маслом	1727 (СР № 181)	250	4,480	6,560	21,489	162,916	2,381	0	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
3	Булерброд с маслом с сыром	165 (СР № 404)	50	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	0	0,019	3,052	74,313	110,547	17,060	0,836
4	Чай с сахаром 200	1713 (Р № 379)	200	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			500	16,474	16,135	95,450	592,907	2,583	0	0,073	3,421	260,781	253,490	52,400	2,151

Обед

1	Огурец соленый порцион 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,448	4,857	1,671	52,189	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Суп куриный с вермишелью	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	0	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Горелда запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Комлот 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	60			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			820	31,202	27,709	121,028	858,299	0,592	60	0,270	9,784	140,723	367,388	158,907	7,286

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
2	Кондитерское изделие 1/40 (v)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			320	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Макаронны с мясом в соусе	1692 (СР № 265)	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			510	24,673	15,578	107,667	669,559	0,951	0	0,400	6,016	81,350	410,135	140,923	6,222

Ужин 2

1	Йогурт 1/180 Булочка 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
---	---------------------------	------------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	---	-------	--	---------	---------	--------	-------

<i>Итого:</i>		240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<i>Всего:</i>			84,540	71,389	404,034	2 596,791	4,371	60	0,817	21,669	762,670	1 284,021	400,643	17,862
03 день среда														

Завтрак

1	Запеканка творожная со сгущен.молоком	1755 (СР №223)	250	16,137	11,570	32,707	299,501	2,142	0	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3	Чай заварной с сахаром и лимоном	0988 (СР №377)	200	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<i>Итого:</i>			500	24,300	20,127	88,273	631,436	2,400	0	0,096	2,910	291,445	392,226	90,617	3,301

Обед

1	Винегрет с раст.маслом	182 (СР № 19)	80	0,392	4,882	2,002	53,517	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Шницель из свежей капусты со сметаной	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов	877 (СР № 285)	250	23,735	12,203	50,351	406,168	0,660	0	0,200	4,396	45,031	190,375	34,938	2,422
4	Компот 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	0		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	60		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			770	33,097	24,908	103,998	772,552	0,988	60	0,377	9,658	126,146	324,524	106,620	7,244

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
2	Печенье	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			320	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого:</i>			510	26,543	12,913	91,457	588,214	0,552	0	0,400	5,846	73,490	334,107	156,608	6,823

Ужин 2

1	Кефир 1/180/Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<i>Итого:</i>			200	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
<i>Всего:</i>				96,131	69,915	363,617	2 468,228	4,185	60	0,947	20,862	770,898	303,866	402,257	19,570

04 день четверг

Завтрак

1	Каша Геркулесовая молочная		250	2,160	4,500	28,184	161,876	0,103	0	0,024	0,300	24,920	100,955	36,744	0,688
2	Хлеб пшеничный 1/25	-/-	25	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3	Бутерброд с маслом и сыром	14 (СР №3)	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
4	Чай заварной сахаром	1665 (СР № 378)	200	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530

Итого:		525	10,988	13,608	72,506	456,445	0,333	0	0,085	0,515	239,439	237,480	77,612	3,208
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	----------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат с кваш.капусты	1756 (СР № 45)	80	0,796	2,463	3,394	38,921	0,019	0	0,002	1,132	21,024	16,104	8,967	0,306
2	Рассольник со сметаной	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Котлета мясная запеченная в соусе	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570	0,997
4	Гречка отварная с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	60		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			770	34,165	26,541	127,936	887,269	1,093	60	0,221	11,523	128,035	441,336	206,176	10,095

Полдник

1	Сок фруктовый разливной 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
2	Кондитерское изделие	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Плов	65 (СР № 321/233)	250	21,676	13,512	25,704	311,122	0,138	0	0,080	5,770	129,696	197,378	99,812	2,735
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			510	26,584	14,339	80,841	558,751	0,382	0	0,080	6,766	154,221	279,485	143,210	6,461

Ужин 2

1	Кефир 1/180/Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				83,927	66,455	361,171	2 378,491	2,054	60	0,459	21,251	801,512	211,309	475,411	21,967

05 день пятница

Завтрак

1	Оладьи со стужд.молоком 1/250	1676 (СР № 175)	250	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3	Какао с молоком	1707 (СР № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			500	17,444	14,799	105,379	624,483	0,327	0	0,097	2,537	302,985	335,828	85,410	4,004

Обед

1	Салат из соленых огурцов	1114 (СР № 20)	60	0,448	4,857	1,671	52,189	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой со сметаной	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440

6	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		60			7,582	0,005	1,620	0,033
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			770	25,353	27,557	121,400	855,027	0,546	60	0,229	9,377	156,691	375,168	130,957	6,701

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					
2	Вафли	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Рыба запеченная под овощами	1770 (СР № 301)	100	16,444	6,620	12,654	175,976	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
2	Картофельное пюре с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			510	28,253	11,978	113,762	675,868	0,443	0	0,053	5,128	62,363	279,898	116,410	6,044

Ужин 2

1	Кефир 1/180 /Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200

Всего:

06 день понедельник				83,241	66,303	420,430	2 611,405	1,561	60	0,453	19,490	801,856	1 243,903	381,190	18,952
----------------------------	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	-----------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

Завтрак

1	Каша пшениная молочная с маслом	1694 (СР № 173)	250	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный	-/-	25	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0	0,048	0,031	0,032	10,250	0,900	
3	Булчерборд с маслом и сыром	14 (СР №3)	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090
4	Чай с сахаром	1707 (СР № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			525	17,050	18,696	75,821	539,746	0,368	0	0,111	1,240	392,723	361,816	103,664	3,740

Обед

1	Капустя квашенная	1752 (СР № 45)	60	0,844	2,454	3,400	39,062	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Суп овощной с зеленым горошком 1/200	1454 (СР №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Плов с мясом 1/250	1115 (СР № 291)	250	26,006	12,864	46,094	404,174	0,336	0	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		60		7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			770	35,860	23,686	127,792	867,779	0,657	60	0,579	12,872	128,555	458,898	260,912	9,876

Полдник

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018					
2	Булочка	-/-	60	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753

3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,033	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			320	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Гуляш из курицы 1/150	1716 (СР № 260)	150	27,889	5,782	4,365	181,055	0,089	0		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
2	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	0	0,021	0,202	24,465	89,828	34,844	1,419
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			560	35,835	11,013	83,904	578,068	0,513	0	0,021	3,165	67,209	360,763	172,272	6,817

Ужин 2

1	Кефир 1/180 /Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:			100,935	65,362	367,406	2 461,620	1,783	60	0,784	19,725	868,304	1 434,488	585,261	22,635	

07 день вторник

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом	1676 (СР № 175)	250	6,210	7,375	29,779	210,331	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный 1/25	-/-	25	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0		0,048	0,031	0,032	10,250	0,900
3	Бутерброд с маслом сыром	165 (СР № 404)	50	8,861	7,964	43,385	280,662	0,100	0	0,019	3,052	74,313	110,547	17,060	0,836
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	180	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			505	16,724	15,622	99,851	606,897	0,349	0	0,060	3,950	206,814	265,087	70,002	3,204

Обед

1	Огурец соленый порц	1114 (СР № 20)	60	0,448	4,857	1,671	52,189	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой с сметаной	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	60			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			770	25,680	27,638	115,262	812,511	0,573	60	0,229	9,377	168,009	392,583	136,717	7,115

Полдник

1	Сок фруктовый разливной 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0		0,018				
2	Кондитерское изделие 1/40 (v)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Филе куриное запеченное в соусе 1/100	1769 (СР № 293)	100	26,944	5,365	5,132	176,591	0,083	0	0,032	1,803	15,161	178,853	88,588	1,545
2	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108

3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			510	38,753	10,723	106,240	676,482	0,440	0	0,053		4,235	58,978	320,949	142,873	6,378

Ужин 2

1	Йогурт 1/180 /Булочка слобная 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
Всего:				93,348	65,951	401,242	2 571,917	1,607	60	0,416	20,009	713,618	231,628	398,004	18,901

08 день среда

Завтрак

2	Омлет	1706 (СР № 210)	250	8,130	10,322	1,219	130,294	0,042	0	0,153		2,520	57,980	131,251	10,000	1,546
3	Хлеб пшеничный с маслом	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Какао с молоком	1707 (СР № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018		0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			500	18,780	19,848	66,980	521,670	2,629	0	0,212		2,935	287,297	317,610	67,704	4,186

Обед

1	Салат со свежлы с раст маслом	182 (СР № 19)	60	0,392	4,882	2,002	53,517	0,024	0	0,006		2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Ши из свежей капусты со сметаной	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	0	0,172		1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гречка отварная с тулшш куриным	1692 (СР № 265)	250	19,765	14,750	52,530	421,930	0,707	0	0,400		5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	60			0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			770	29,127	27,455	106,177	788,314	1,035	0	0,577		10,283	137,940	462,177	169,207	7,318

Полдник

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0			0,018				
2	Кондитерское изделие 1/40(У)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033		2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			340	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033		2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032		3,819	16,567	111,568	51,680	1,105
2	Макаронны отварные 1/150	398 (СР №314)	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	0			2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:			510	25,836	15,202	106,495	666,148	0,576	0	0,032		7,017	70,984	321,988	146,597	7,004

Ужин 2

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200	
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:				85,934	74,473	359,541	2 452,159	4,486	60	0,895		22,683	776,037	1 354,784	431,921	20,712

09 день четверг

Завтрак

2	Хлеб пшеничный с маслом и сыром 1/50	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0	0,048	0,031	0,032	10,250	0,900	
3	Каша Овсяная молочная с маслом 1/250	1755 (СР №223)	250	16,137	11,570	32,707	299,501	2,142	0	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
4	Чай с сахаром	1707 (СР № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			500	27,317	22,561	92,858	683,742	2,381	0	0,114	2,905	392,929	479,463	106,969	3,313

Обед

1	Огурец соленый порц	181 (СР № 23)	60	0,331	4,906	2,318	54,749	0,033	0	0,006	2,333	9,936	14,802	11,172	0,349
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210	3,097
4	Компот	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	60	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133	
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			710	34,268	24,476	111,191	802,120	0,784	0	0,571	10,319	127,025	434,813	199,620	8,665

Полдник

1	Сок фруктовый разливной	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	0	0,018	2,230	14,817	56,009	9,413	0,753
2	Кондитерское изделие 1/40 (V)	-/-	40	5,540	6,668	39,539	240,324	0,094	0	0,033	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	0	0,200	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003
Итого:			320	6,190	6,968	71,889	375,026	0,165	0	0,033	2,448	39,817	73,009	20,413	2,003

Ужин

1	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	1767 (СР № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	4,062	30,877	138,998	26,362	0,778
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000	0,076	11,275	4,455	4,198	0,485
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080	0	0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
Итого:			510	21,207	14,949	111,464	665,224	0,500	0	0,048	5,531	96,682	396,013	134,011	5,663

Ужин 2

1	Кефир 1/180 Булочка 1/60	19 (СР № 386)010	240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Итого:			240	6,000	5,000	8,000	101,000	0,080	0	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200	
Всего:				94,982	73,953	395,401	2 627,112	3,911	60	0,806	21,202	896,453	563,295	489,013	19,844
10 день пятница															

Завтрак

1	Запеканка творожная со стужш молоком	1721(СР № 175)	250	4,710	6,625	32,179	207,181	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный	-/-	50	1,500	0,250	13,000	60,250	0,103	0	0,048	0,031	0,032	10,250	0,900	
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (СР № 378)	200	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0	0,009	63,250	44,954	10,048	0,530	
Итого:			500	14,232	12,736	105,159	592,187	0,302	0	0,088	1,992	255,376	316,489	84,208	3,826

Обед

1	Винегрет	1756 (СР № 45)	60	0,796	2,463	3,394	38,921	0,019	0	0,002	1,132	21,024	16,104	8,967	0,306
2	Рассольник со сметаной 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	0	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829

