

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------|-------|--------|--------|--------|-----|------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | 51,779 | 64,771 | 216,442 | 1656 | 1,25 | 1,10 | 56,62 | 230,20 | 3,15 | 900,97 | 1095,05 | 259,18 | 14,71 | 2448,46 | 298,37 | 34,17 | 203,28 | | | | | | | | | |
| 2 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек порциями | 1/24 (12) | 30 | 0,786 | 0,056 | 1,864 | 11 | 0,03 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 29,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Омлет натуральный * | 340 (21) | 200 | 17,730 | 23,366 | 3,514 | 295 | 0,12 | 0,74 | 1,21 | 51,50 | 3,46 | 150,48 | 341,18 | 25,00 | 3,95 | 281,90 | 80,80 | 47,26 | 92,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Булочка "Ромашка" * | 21 (25) | 50 | 3,362 | 4,871 | 29,560 | 176 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,07 | 0,14 | 16,16 | 39,69 | 6,08 | 0,51 | 48,73 | 13,78 | 4,42 | 11,09 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Фрукты свежие (мандарин) | (0) | 1/100 | 0,608 | 0,169 | 6,453 | 30 | 0,05 | 0,03 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,09 | 139,50 | 0,23 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | 610 | 23,692 | 28,658 | 61,161 | 597 | 0,32 | 0,83 | 38,50 | 51,57 | 3,60 | 232,77 | 469,95 | 65,51 | 6,25 | 556,83 | 94,81 | 51,77 | 223,04 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 100 | 0,929 | 0,188 | 3,633 | 20 | 0,06 | 0,04 | 25,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | 290,00 | 2,00 | 0,39 | 20,00 | 0,26 | 22,54 | 0,26 | 22,54 | 0,26 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Суп из овощей | 135 (21) | 250 | 1,508 | 2,874 | 9,697 | 71 | 0,06 | 0,05 | 8,53 | 10,22 | 0,05 | 25,21 | 46,72 | 19,06 | 0,72 | 324,52 | 55,47 | 0,26 | 22,54 | 0,26 | 22,54 | 0,26 | 22,54 | 0,26 | 22,54 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Оладьи из горбуши | (25) | 100 | 13,747 | 19,090 | 3,252 | 240 | 0,13 | 0,15 | 1,68 | 13,52 | 8,62 | 36,96 | 172,96 | 33,16 | 0,98 | 296,16 | 108,43 | 36,35 | 312,13 | 9,07 | 34,24 | 9,07 | 34,24 | 9,07 | 34,24 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Рис припущенный с овощами | (25) | 180 | 3,713 | 6,013 | 41,713 | 236 | 0,19 | 0,03 | 0,54 | 12,96 | 0,06 | 21,46 | 94,05 | 31,19 | 0,76 | 78,38 | 126,66 | 9,07 | 34,24 | 9,07 | 34,24 | 9,07 | 34,24 | 9,07 | 34,24 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка" | 480 (25) | 200 | 0,100 | 0,017 | 22,231 | 89 | 0,00 | 0,00 | 4,72 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,14 | 3,38 | 1,51 | 0,11 | 20,63 | 0,10 | 0,05 | 1,41 | 0,05 | 1,41 | 0,05 | 1,41 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Хлебужек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | | | | | | | | | | | | | 920 | 24,244 | 28,906 | 148,341 | 830 | 0,74 | 0,35 | 40,47 | 36,71 | 8,73 | 253,97 | 522,52 | 157,72 | 5,96 | 1230,09 | 305,86 | 53,32 | 390,37 | | | | | | | | |
| Итого за день: | | | | | | | | | | | | | | | 47,935 | 57,564 | 179,502 | 1428 | 1,07 | 1,19 | 78,97 | 88,29 | 12,32 | 486,74 | 992,47 | 223,24 | 12,21 | 1786,92 | 400,67 | 105,09 | 613,31 | | | | | | | | | |
| 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Голубцы любительские 102/42 | (25) | 216 | 11,742 | 9,782 | 12,273 | 184 | 0,08 | 0,07 | 16,87 | 0,08 | 0,00 | 56,00 | 137,25 | 30,88 | 1,83 | 442,34 | 85,41 | 8,82 | 69,7 | 0,90 | 45,5 | 0,90 | 45,5 | 0,90 | 45,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Пюре картофельное | 520 (21) | 180 | 3,107 | 4,846 | 23,022 | 148 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40 | 0,07 | 52,13 | 102,44 | 34,37 | 1,33 | 758,48 | 102,58 | 0,90 | 45,5 | 0,90 | 45,5 | 0,90 | 45,5 | 0,90 | 45,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Кондитерское изделие (кекс столпичный) | 1 (25) | 50 | 2,646 | 7,531 | 27,521 | 188 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 26,02 | 0,31 | 17,77 | 43,24 | 7,43 | 0,71 | 105,64 | 3,20 | 3,42 | 27,5 | 13,14 | 142,8 | 13,14 | 142,8 | 13,14 | 142,8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | 686 | 18,700 | 22,354 | 82,586 | 606 | 0,34 | 0,26 | 29,39 | 54,50 | 0,38 | 154,52 | 338,11 | 90,90 | 5,36 | 1363,47 | 191,19 | 13,14 | 142,8 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке | (25) | 100 | 3,177 | 3,650 | 2,971 | 57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,29 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 12,29 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | 1,11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Рассолышник ленинградский с перловой круплой | 132 (21) | 250 | 1,848 | 3,321 | 14,785 | 96 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 12,02 | 0,06 | 21,18 | 64,78 | 22,88 | 0,89 | 404,17 | 55,91 | 1,89 | 26,1 | 1,89 | 26,1 | 1,89 | 26,1 | 1,89 | 26,1 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|
| 5 | Чай с лимоном 200/10/7 * | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,84 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 8,72 | 4,67 | 0,78 | 11,41 | 0,01 | 0,02 | 0,62 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Батон "Вкусный" | (25) | 30 | 1,551 | 0,172 | 13,726 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Печенье | (12) | 25 | 1,225 | 5,899 | 15,224 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 642 | 25,014 | 21,847 | 96,751 | 684 | 0,27 | 0,14 | 11,71 | 27,68 | 0,21 | 112,34 | 344,93 | 82,45 | 4,83 | 612,76 | 189,08 | 15,14 | 110,50 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,224 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 31,87 | 43,97 | 20,56 | 0,98 | 296,03 | 21,92 | 0,47 | 21,57 |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 4 | Сердце тушенное в соусе 75/75 | 406 (12) | 150 | 16,388 | 10,678 | 6,807 | 189 | 0,33 | 0,75 | 2,92 | 14,97 | 0,00 | 21,39 | 240,71 | 30,89 | 5,46 | 316,72 | 105,33 | 26,07 | 64,31 |
| 5 | Картофель отварной | 470 (12) | 180 | 2,900 | 4,374 | 25,596 | 153 | 0,16 | 0,11 | 14,40 | 15,12 | 0,07 | 21,06 | 93,26 | 36,25 | 1,45 | 850,04 | 49,55 | 0,48 | 47,68 |
| 6 | Напиток из плодов шиповника | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 14,316 | 59 | 0,01 | 0,05 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 10,88 | 2,96 | 2,96 | 0,55 | 8,30 | 0,18 | 0,00 | 0,18 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Булочка "Романтика" с джемом | (25) | 60 | 3,314 | 7,209 | 30,403 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0,06 | 2,43 | 0,18 | 14,52 | 40,71 | 6,44 | 0,70 | 45,42 | 6,04 | 5,42 | 13,00 |
| | Итого за обед: | | 1003 | 27,055 | 26,119 | 112,398 | 793 | 0,77 | 1,04 | 115,39 | 44,53 | 0,30 | 171,41 | 550,39 | 142,00 | 11,19 | 1836,56 | 185,09 | 32,53 | 154,20 |
| | Итого за день: | | | 52,069 | 47,966 | 209,149 | 1477 | 1,04 | 1,18 | 127,10 | 72,22 | 0,51 | 283,75 | 895,31 | 224,45 | 16,02 | 2449,32 | 374,17 | 47,67 | 264,80 |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром на булочке молочной 20/50 | 779 (21) | 70 | 7,924 | 5,371 | 25,397 | 182 | 0,04 | 0,10 | 0,18 | 0,21 | 0,33 | 211,63 | 155,31 | 18,00 | 0,56 | 89,40 | 20,35 | 4,86 | 7,70 |
| 2 | Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем | 725 (21) | 200 | 6,332 | 5,568 | 46,540 | 262 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,82 | 4,60 | 1,35 | 0,18 | 0,53 | 244,50 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Масло сливочное | 96 (21) | 3 | 0,020 | 2,045 | 0,037 | 19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,03 | 0,72 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 0,78 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,40 |
| | Итого за завтрак: | | 603 | 14,840 | 13,029 | 91,960 | 544 | 0,08 | 0,13 | 12,22 | 12,21 | 0,36 | 258,99 | 181,19 | 33,97 | 4,12 | 424,31 | 266,97 | 5,20 | 16,20 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 100 | 1,587 | 8,338 | 10,313 | 123 | 0,05 | 0,06 | 5,58 | 0,02 | 0,00 | 25,42 | 49,54 | 31,00 | 0,93 | 274,02 | 39,73 | 2,82 | 38,00 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,870 | 68 | 0,05 | 0,04 | 12,24 | 12,02 | 0,06 | 31,94 | 40,93 | 18,19 | 0,68 | 307,57 | 20,69 | 0,31 | 19,50 |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,00 |
| 4 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,00 |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,00 |
| 6 | Фрикадельки рыбные с том. соусом (горбуша) | 397 (21) | 160 | 12,612 | 6,521 | 6,294 | 134 | 0,13 | 0,15 | 7,70 | 20,73 | 7,61 | 34,29 | 152,63 | 29,62 | 1,14 | 356,34 | 123,96 | 27,93 | 257,00 |
| 7 | Рис припущенный * | 512 (21) | 180 | 3,543 | 4,299 | 40,629 | 215 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 14,70 | 85,66 | 27,93 | 0,63 | 53,86 | 96,53 | 8,30 | 27,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|------|---------|---------|----------|------|------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|----------|---------|--------|---------|
| 8 | Напиток из яблок и клюквы | (25) | 200 | 0,090 | 0,025 | 14,503 | 59 | 0,00 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 3,72 | 2,41 | 2,63 | 0,35 | 39,40 | 0,20 | 0,04 | 1,76 |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 10 | Булочка "Фангазия" | 24 (25) | 50 | 3,323 | 6,106 | 26,133 | 173 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | 0,03 | 0,15 | 12,84 | 40,79 | 6,82 | 0,61 | 71,43 | 10,94 | 5,12 | 20,27 |
| | Итого за обед: | | 1026 | 28,507 | 33,530 | 128,170 | 928 | 0,64 | 0,38 | 27,82 | 53,91 | 7,88 | 187,65 | 514,42 | 151,36 | 6,47 | 1294,65 | 346,39 | 44,59 | 380,10 |
| | Итого за день: | | | 43,347 | 46,559 | 220,130 | 1473 | 0,72 | 0,51 | 40,04 | 66,12 | 8,25 | 446,64 | 695,61 | 185,33 | 10,59 | 1718,95 | 613,36 | 49,80 | 396,37 |
| | Итого за неделю: | | | 302,742 | 340,266 | 1245,169 | 9254 | 6,49 | 5,30 | 376,52 | 555,33 | 25,29 | 2800,00 | 5535,71 | 1427,96 | 82,83 | 12838,01 | 2465,28 | 314,73 | 1911,30 |
| | 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая с м/с 250/10 | 262 (12) | 260 | 7,533 | 9,141 | 38,383 | 266 | 0,14 | 0,17 | 0,66 | 85,99 | 0,11 | 156,76 | 216,68 | 40,58 | 2,17 | 236,22 | 51,62 | 33,10 | 22,42 |
| 2 | Какао-напиток "Витлошка", обогащенный витаминами | (25) | 200 | 4,027 | 3,474 | 15,207 | 108 | 0,21 | 0,39 | 7,26 | 132,53 | 1,35 | 158,66 | 118,75 | 16,96 | 0,26 | 174,30 | 11,88 | 2,64 | 26,40 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 120 | 15,362 | 12,193 | 31,904 | 299 | 0,06 | 0,22 | 0,24 | 8,13 | 0,57 | 314,35 | 270,22 | 28,68 | 1,03 | 123,18 | 4,72 | 17,09 | 22,64 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 1120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,45 |
| | Итого за завтрак: | | 700 | 27,328 | 24,853 | 96,736 | 720 | 0,44 | 0,80 | 20,16 | 226,65 | 2,03 | 648,98 | 618,86 | 97,03 | 6,10 | 867,30 | 70,33 | 53,14 | 79,91 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежкл с маслом растительным | (25) | 100 | 1,072 | 9,465 | 6,890 | 117 | 0,01 | 0,03 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 40,34 | 36,12 | 17,89 | 1,18 | 215,41 | 125,79 | 3,58 | 21,02 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью | 144 (21) | 250 | 2,634 | 3,492 | 11,164 | 87 | 0,08 | 0,05 | 9,87 | 12,02 | 0,06 | 38,70 | 71,87 | 22,89 | 1,04 | 364,04 | 55,96 | 2,00 | 21,36 |
| 3 | Пельмени п/ф "Сытные" отварные | 664 (12) | 200 | 16,164 | 15,303 | 28,970 | 318 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,98 | 2,41 | 0,71 | 0,09 | 0,28 | 128,36 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Соус томатный "Помидорка" | (0) | 40 | 0,397 | 0,838 | 5,515 | 31 | 0,01 | 0,00 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 7,35 | 4,94 | 0,23 | 81,00 | 14,05 | 0,35 | 0,52 |
| 5 | Напиток из черной смородины * | (25) | 200 | 0,095 | 0,040 | 11,181 | 45 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 4,12 | 3,45 | 3,24 | 0,17 | 34,86 | 0,09 | 0,10 | 1,53 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 90 | 3,141 | 0,584 | 33,082 | 150 | 0,26 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 144,00 | 43,20 | 2,25 | 171,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Печенье "Атланта шоколада" | (0) | 25 | 1,814 | 4,741 | 18,065 | 122 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 12,34 | 0,14 | 26,00 | 23,17 | 9,17 | 0,42 | 19,29 | 0,74 | 1,41 | 3,22 |
| | Итого за обед: | | 905 | 25,318 | 34,463 | 114,867 | 871 | 0,39 | 0,16 | 25,06 | 24,35 | 0,20 | 197,27 | 288,38 | 102,03 | 5,39 | 885,87 | 324,99 | 7,45 | 47,71 |
| | Итого за день: | | | 52,646 | 59,316 | 211,603 | 1591 | 0,83 | 0,96 | 45,22 | 251,00 | 2,23 | 846,24 | 907,23 | 199,06 | 11,49 | 1753,17 | 395,32 | 60,59 | 127,6 |
| | 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями | (12) | 50 | 0,296 | 0,047 | 0,908 | 5 | 0,01 | 0,01 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 15,00 | 7,00 | 0,25 | 98,00 | 1,00 | 0,00 | 3,5 |
| 2 | Фрикадельки "Нежные" тушеные в соусе "Овощном" 100/65 | (25) | 165 | 13,959 | 11,024 | 17,658 | 226 | 0,08 | 0,11 | 1,72 | 20,51 | 0,17 | 52,70 | 167,19 | 27,37 | 1,85 | 313,91 | 53,37 | 9,98 | 82,8 |
| 3 | Рис припущенный | 512 (21) | 180 | 3,543 | 4,299 | 40,629 | 215 | 0,19 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 14,51 | 85,62 | 27,92 | 0,63 | 53,85 | 94,45 | 8,30 | 27,4 |
| 4 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Булочка молочная | 779 (21) | 50 | 3,746 | 0,970 | 25,397 | 125 | 0,04 | 0,04 | 0,12 | 0,18 | 0,11 | 35,63 | 50,91 | 8,43 | 0,44 | 72,80 | 20,35 | 2,34 | 7,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|------|------|
| 6 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за завтрак: | | 685 | 22,750 | 16,535 | 104,361 | 657 | 0,40 | 0,20 | 5,38 | 35,81 | 0,35 | 139,96 | 373,90 | 88,95 | 4,65 | 595,56 | 169,17 | 20,62 | 121,62 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 100 | 1,015 | 8,338 | 7,834 | 110 | 0,04 | 0,04 | 2,88 | 0,02 | 0,00 | 22,78 | 40,66 | 24,47 | 0,63 | 165,08 | 39,46 | 2,82 | 37,43 | | |
| 2 | Рассольник ленинградский с перловой крупой | 132 (21) | 250 | 1,848 | 3,321 | 14,785 | 96 | 0,08 | 0,06 | 6,74 | 12,02 | 0,06 | 21,18 | 64,78 | 22,88 | 0,89 | 404,17 | 55,91 | 1,89 | 26,05 | | |
| 3 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 3,87 | 2,65 | 0,39 | 0,01 | 4,81 | 0,39 | 0,02 | 0,74 | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 | 0,35 | | |
| 5 | Горбуша запеченая с сыром, морковью, белым соусом | (25) | 100 | 15,588 | 12,536 | 4,709 | 194 | 0,13 | 0,14 | 1,23 | 16,02 | 9,07 | 105,15 | 204,24 | 31,29 | 0,74 | 276,51 | 75,02 | 34,32 | 311,98 | | |
| 6 | Картофель отварной | 470 (12) | 180 | 2,900 | 4,374 | 25,596 | 153 | 0,16 | 0,11 | 14,40 | 15,12 | 0,07 | 21,06 | 93,26 | 36,25 | 1,45 | 850,04 | 49,55 | 0,48 | 47,68 | | |
| 7 | Напиток яблочный с витаминной смесью "Витолшка" | 648 (12) | 200 | 0,079 | 0,008 | 17,187 | 69 | 0,01 | 0,00 | 6,00 | 0,03 | 0,00 | 3,84 | 3,14 | 1,96 | 0,51 | 57,69 | 0,39 | 0,06 | 1,55 | | |
| 8 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| 9 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | 0,00 | | |
| | Итого за обед: | | 957 | 26,869 | 30,127 | 119,230 | 856 | 0,79 | 0,45 | 33,25 | 46,20 | 9,19 | 357,53 | 638,00 | 185,85 | 7,50 | 2040,41 | 233,97 | 46,84 | 425,78 | | |
| | Итого за обед: | | | 49,619 | 46,662 | 223,591 | 1513 | 1,19 | 0,65 | 38,63 | 82,02 | 9,54 | 497,49 | 1011,90 | 274,79 | 12,15 | 2635,97 | 403,15 | 67,47 | 547,40 | | |
| | 3 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с рисом | (0) | 200 | 17,591 | 10,749 | 40,105 | 328 | 0,15 | 0,26 | 0,22 | 9,05 | 0,32 | 170,27 | 268,98 | 41,15 | 1,22 | 137,67 | 168,82 | 33,55 | 48,96 | | |
| 2 | Соус из яблок и кураги | (25) | 30 | 0,082 | 0,018 | 5,998 | 24 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 3,76 | 5,53 | 2,64 | 0,15 | 44,53 | 0,05 | 0,01 | 0,16 | | |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 395 (21) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,06 | 0,26 | 24,69 | 0,00 | 59,73 | 73,20 | 27,47 | 1,25 | 131,08 | 3,96 | 0,88 | 8,80 | | |
| 4 | Булочка "Лакомка" | (25) | 80 | 4,913 | 4,821 | 42,165 | 232 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,05 | 13,41 | 49,14 | 8,60 | 0,70 | 65,09 | 21,44 | 4,89 | 14,84 | | |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,41 | | |
| | Итого за завтрак: | | 630 | 25,287 | 17,411 | 110,808 | 701 | 0,25 | 0,38 | 12,67 | 33,78 | 0,37 | 266,36 | 410,05 | 90,66 | 5,96 | 711,98 | 198,38 | 39,64 | 81,21 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие порциями * | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 | | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,870 | 68 | 0,05 | 0,04 | 12,24 | 12,02 | 0,06 | 31,94 | 40,93 | 18,19 | 0,68 | 307,57 | 20,69 | 0,31 | 19,9 | | |
| 3 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,4 | | |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | | |
| 5 | Печень по-строгановски 70/70 | 387 (12) | 140 | 15,474 | 13,715 | 9,144 | 222 | 0,23 | 1,82 | 14,14 | 5064,06 | 0,02 | 39,41 | 302,78 | 20,53 | 6,46 | 277,09 | 157,83 | 36,22 | 216,5 | | |
| 6 | Каша гречневая рассыпчатая * | 508 (21) | 180 | 8,358 | 6,047 | 41,357 | 253 | 0,26 | 0,14 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,70 | 218,88 | 145,13 | 4,92 | 263,70 | 96,01 | 4,15 | 16,5 | | |
| 7 | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витолшка" | 699 (21) | 200 | 0,157 | 0,036 | 16,663 | 68 | 0,01 | 0,01 | 10,28 | 0,03 | 0,00 | 6,90 | 5,15 | 2,49 | 0,09 | 35,97 | 0,34 | 0,09 | 2,5 | | |
| 8 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | 0,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------|
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого за обед: | | 1001 | 31,586 | 25,486 | 126,066 | 860 | 0,95 | 2,13 | 44,68 | 5097,2 | 0,14 | 305,13 | 831,38 | 269,03 | 15,92 | 1368,7 | 290,88 | 50,03 | 265,03 | |
| | Итого за день: | | | 56,873 | 42,897 | 236,874 | 1561 | 1,20 | 2,51 | 57,35 | 5131,0 | 0,51 | 571,49 | 1241,44 | 359,68 | 21,88 | 2080,6 | 487,26 | 89,66 | 346,28 | |
| | 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Тедтели рыбные (горбуша) 50/25* | 394 (21) | 150 | 12,444 | 12,158 | 14,027 | 215 | 0,14 | 0,10 | 1,81 | 19,17 | 7,43 | 29,98 | 148,00 | 27,87 | 0,83 | 265,41 | 131,41 | 29,40 | 261,31 | |
| 2 | Пюре картофельное | 520 (21) | 180 | 3,107 | 4,846 | 23,022 | 148 | 0,14 | 0,12 | 12,45 | 28,40 | 0,07 | 52,13 | 102,44 | 34,37 | 1,33 | 768,48 | 102,58 | 0,90 | 45,54 | |
| 3 | Чай с сахаром 200/10* | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 61,00 | 110,07 | 11,35 | 2,90 | |
| 5 | Пирожки сдобные печеные с курагой, повидлом | (0) | 50 | 2,574 | 2,770 | 26,258 | 140 | 0,02 | 0,03 | 0,15 | 0,02 | 0,08 | 14,59 | 38,32 | 9,76 | 0,61 | 110,07 | 11,35 | 2,90 | 7,56 | |
| | Итого за завтрак: | | 620 | 19,330 | 19,968 | 83,077 | 589 | 0,39 | 0,27 | 14,45 | 47,59 | 7,57 | 125,31 | 343,94 | 90,22 | 4,26 | 1190,9 | 245,35 | 33,20 | 314,41 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ордуцы свежие порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 | |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,224 | 80 | 0,04 | 0,04 | 8,01 | 12,02 | 0,06 | 31,87 | 43,97 | 20,56 | 0,98 | 296,03 | 21,92 | 0,47 | 21,5 | |
| 3 | Говядина отварная (для первых блюд) | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 40,23 | 4,88 | 0,60 | 65,05 | 53,54 | 0,00 | 13,1 | |
| 4 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,4 | |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | 0,1 | |
| 6 | Сердце тушенное в соусе 70/70 | 406 (12) | 140 | 15,355 | 9,980 | 6,361 | 177 | 0,31 | 0,71 | 2,74 | 14,02 | 0,00 | 20,00 | 225,52 | 28,93 | 5,12 | 296,61 | 98,34 | 24,42 | 60,2 | |
| 7 | Каша перловая рассыпчатая | 463 (12) | 180 | 4,335 | 4,307 | 33,909 | 192 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 26,43 | 166,16 | 20,57 | 0,97 | 84,49 | 60,57 | 19,04 | 0,1 | |
| 8 | Напиток из кураги | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 16,412 | 68 | 0,00 | 0,02 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 15,85 | 25,72 | 12,33 | 0,43 | 182,14 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | |
| 10 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | 0,0 | |
| 11 | Печенье | (12) | 25 | 1,225 | 5,899 | 15,224 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | |
| | Итого за обед: | | 1011 | 31,343 | 28,722 | 123,135 | 876 | 0,74 | 0,94 | 19,07 | 47,16 | 0,13 | 279,07 | 717,24 | 155,54 | 11,12 | 1351,7 | 250,38 | 51,19 | 103,1 | |
| | Итого за день: | | | 50,673 | 48,691 | 206,212 | 1466 | 1,13 | 1,21 | 33,53 | 94,75 | 7,70 | 404,38 | 1061,18 | 245,77 | 15,38 | 2542,6 | 495,73 | 84,38 | 418,1 | |
| | 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Томаты свежие порциями | (12) | 60 | 0,558 | 0,113 | 2,180 | 12 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,54 | 174,00 | 1,20 | 0,23 | 12,1 | |
| 2 | Оладьи из печени и мяса с луком, морковью | 468 (21) | 100 | 11,034 | 11,543 | 10,400 | 190 | 0,20 | 1,11 | 9,38 | 3050,4 | 0,00 | 26,86 | 211,34 | 22,67 | 4,28 | 237,31 | 110,41 | 23,45 | 146,1 | |
| 3 | Соус "Солнечный" | (25) | 30 | 0,209 | 0,830 | 1,409 | 14 | 0,00 | 0,01 | 0,14 | 3,27 | 0,02 | 3,26 | 4,92 | 2,35 | 0,07 | 12,78 | 10,71 | 0,11 | 3,1 | |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 180 | 5,380 | 4,435 | 37,555 | 212 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 15,12 | 0,07 | 24,65 | 99,34 | 28,76 | 0,94 | 118,26 | 106,55 | 0,05 | 12,1 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------|-------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|--------|
| 5 | Напиток растворимый "Ликорин" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,06 | 0,26 | 24,60 | 0,00 | 53,06 | 39,59 | 5,66 | 0,10 | 58,10 | 3,96 | 0,88 | 8,80 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 15 | 0,523 | 0,097 | 5,514 | 25 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 24,00 | 7,20 | 0,38 | 28,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Ватрушка с повидлом | 741 (21) | 75 | 3,657 | 2,062 | 42,615 | 204 | 0,03 | 0,02 | 0,07 | 0,03 | 0,08 | 14,19 | 38,64 | 7,84 | 0,85 | 44,85 | 21,53 | 3,42 | 9,98 |
| | Итого за завтрак: | | 660 | 22,513 | 20,115 | 110,441 | 713 | 0,40 | 1,26 | 24,86 | 3093,42 | 0,16 | 142,42 | 433,42 | 86,48 | 7,16 | 673,79 | 254,36 | 28,15 | 192,70 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке | (25) | 110 | 3,495 | 4,015 | 3,268 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,32 | 0,07 | 0,01 | 0,03 | 13,52 | 1,22 | 2,19 |
| 2 | Суп картофельный с зеленым горошком, томатами свежими | 138 (12) | 250 | 1,948 | 3,888 | 11,988 | 91 | 0,09 | 0,06 | 7,60 | 14,42 | 0,07 | 22,43 | 59,67 | 23,64 | 0,90 | 371,84 | 55,67 | 0,29 | 25,87 |
| 3 | Сметана | (1) | 10 | 0,207 | 1,241 | 0,313 | 13 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 7,74 | 5,31 | 0,78 | 0,02 | 9,63 | 0,78 | 0,03 | 1,48 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 | 0,53 |
| 5 | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 | (0) | 125 | 13,195 | 5,629 | 12,802 | 155 | 0,07 | 0,01 | 2,85 | 12,03 | 0,06 | 19,06 | 117,23 | 18,66 | 1,61 | 336,84 | 4,65 | 14,85 | 84,55 |
| 6 | Рис припущенный с овощами | (25) | 200 | 4,145 | 6,001 | 46,382 | 256 | 0,21 | 0,04 | 0,60 | 21,60 | 0,10 | 24,48 | 105,24 | 34,66 | 0,85 | 87,73 | 140,22 | 9,30 | 36,68 |
| 7 | Напиток из вишни свежемороженой * | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 8,46 | 6,53 | 5,66 | 0,34 | 53,12 | 0,44 | 0,00 | 0,66 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Пенешка сметанная | (25) | 50 | 3,166 | 4,918 | 25,471 | 159 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 4,08 | 0,03 | 13,34 | 35,95 | 6,03 | 0,45 | 48,80 | 13,80 | 3,31 | 10,22 |
| | Итого за обед: | | 1008 | 28,471 | 26,095 | 135,337 | 890 | 0,58 | 0,18 | 15,58 | 58,12 | 0,25 | 151,42 | 429,02 | 120,39 | 5,72 | 1032,04 | 229,14 | 29,10 | 162,16 |
| | Итого за день: | | | 50,985 | 46,211 | 245,778 | 1603 | 0,99 | 1,44 | 40,44 | 3151,54 | 0,41 | 293,83 | 862,45 | 206,87 | 12,88 | 1705,83 | 483,50 | 57,25 | 354,88 |
| | 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Галушки творожные | 367 (21) | 200 | 22,483 | 11,189 | 45,266 | 372 | 0,08 | 0,34 | 0,29 | 0,11 | 0,65 | 187,90 | 293,36 | 31,91 | 1,47 | 180,52 | 48,39 | 38,92 | 52,41 |
| 2 | Масло сливочное | 96 (21) | 3 | 0,020 | 2,045 | 0,037 | 19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,03 | 0,72 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 0,78 | 0,00 | 0,03 | 0,00 |
| 3 | Чай с сахаром 200/10 * | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 4,62 | 7,18 | 3,83 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Булочка " Тюменская " | 23 (25) | 70 | 4,059 | 6,439 | 36,185 | 219 | 0,04 | 0,04 | 0,07 | 0,10 | 0,16 | 22,58 | 49,09 | 7,84 | 0,65 | 61,49 | 14,92 | 5,28 | 13,20 |
| 5 | Фрукты свежие (яблоко) | (12) | 1/120 | 0,406 | 0,045 | 11,243 | 47 | 0,04 | 0,02 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 13,20 | 10,80 | 2,64 | 333,60 | 2,11 | 0,31 | 8,40 |
| | Итого за завтрак: | | 603 | 27,127 | 19,717 | 101,473 | 692 | 0,15 | 0,41 | 12,40 | 12,21 | 0,85 | 235,01 | 363,72 | 54,38 | 5,50 | 576,38 | 65,42 | 44,55 | 74,20 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурцы свежие тепличные порциями | (12) | 100 | 0,592 | 0,094 | 1,816 | 10 | 0,03 | 0,02 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 17,00 | 30,00 | 14,00 | 0,50 | 196,00 | 2,00 | 0,00 | 7,00 |
| 2 | Суп картофельный с клецками | 228 (1) | 250 | 3,238 | 5,767 | 20,761 | 148 | 0,07 | 0,06 | 4,61 | 5,56 | 0,15 | 23,11 | 61,64 | 18,32 | 0,92 | 294,46 | 77,22 | 3,89 | 29,30 |
| 3 | Гуляш куриные отварные (охл) для первых блюд | (25) | 25 | 5,329 | 0,651 | 0,000 | 27 | 0,02 | 0,00 | 0,25 | 0,01 | 0,00 | 6,31 | 44,34 | 5,35 | 0,38 | 96,79 | 27,68 | 6,24 | 35,60 |
| 4 | Мясо с гречневой крупой по-деревенски 75/18С | (25) | 255 | 20,689 | 28,651 | 40,720 | 503 | 0,67 | 0,26 | 1,86 | 0,03 | 0,00 | 35,68 | 374,75 | 166,84 | 6,44 | 593,71 | 76,66 | 5,84 | 57,10 |
| 5 | Напиток "Садовая ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 12,305 | 50 | 0,00 | 0,01 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 8,55 | 6,26 | 4,59 | 0,30 | 23,56 | 0,27 | 0,02 | 1,40 |
| 6 | Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|---------|---------|----------|---------|------|------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|--------|----------|---------|--------|---------|---------|------|
| 7 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3.199 | 0.530 | 26,787 | 125 | 0.20 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 127.20 | 131.40 | 38.40 | 1.74 | 161.40 | 13.20 | 7.20 | 0.00 |
| | Итого за обед: | | 920 | 34,247 | 35,947 | 113,417 | 914 | 1,08 | 0,43 | 16,92 | 5,60 | 0,15 | 241,85 | 696,39 | 261,90 | 11,01 | 1422,91 | 197,04 | 23,20 | 130,97 | |
| | Итого за день: | | 61,374 | 55,665 | 214,890 | 1606 | 1,23 | 0,84 | 29,32 | 17,81 | 1,00 | 476,87 | 1060,11 | 316,28 | 16,51 | 1999,30 | 262,46 | 67,75 | 205,23 | 1999,60 | |
| | Итого за неделю: | | 322,170 | 299,440 | 1338,948 | 9339 | 6,57 | 7,60 | 244,50 | 8728,12 | 21,39 | 3090,30 | 3144,30 | 1602,46 | 90,30 | 12717,61 | 2527,42 | 427,10 | 1999,60 | | |

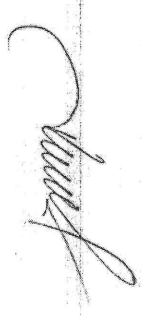
Зсего: 18593 : 12 = 1549 ккал

Зсего: 624,912 : 12 = 52,076 грамм Белка

Зсего: 639,707 : 12 = 53,309 грамм жира

Зсего: 2584,118 : 12 = 215,343 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №