

| Организация: ООО "АЛЬТЕРНАТИВА" | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Название меню: Образовательные учреждения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Название блюда | Возрастная категория: от 12 до 18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Масса | Белки | Жиры | Углево | Энергет | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | рети | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия: Сыр | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 346 | Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным | 270 | 6,69 | 7,98 | 32,4 | 228,09 | 0,09 | 0,18 | 36,67 | 0,08 | 0,71 | 453,2 | 211,56 | 185,33 | 36,56 | 166,98 | 0,7 | 67,34 | 5,52 | 42,01 |
| 693,13 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 |
| 5,46 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 0,58 | 34,41 | 164,03 | 0,08 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 19,05 | 15,06 | 79,31 | 528,32 | 0,21 | 0,39 | 79,92 | 0,18 | 1,46 | 933,49 | 505,79 | 455,01 | 84,18 | 392,76 | 2,66 | 81,28 | 13,46 | 90,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат овощной(в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,1 | 2,2 | 39,7 | 0,02 | 0,02 | 22,36 | 0 | 18,1 | 5,6 | 145,33 | 21,25 | 9,26 | 18,78 | 0,38 | 1,58 | 0,19 | 8,950 |
| 151,76 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 6,75 | 6,875 | 19,375 | 166,63 | 0,09 | 0,05 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,0375 | 395,6625 | 13,8125 | 21,013 | 57,0125 | 0,9 | 4,975 | 0,225 | 34,3 |
| 267,87/33,12 | Крокеты тушеные с овощами | 100 | 20,111 | 21,78 | 31,778 | 403,78 | 0,18 | 0,322 | 177,04 | 2,3 | 8,656 | 526,911 | 460,2778 | 188,956 | 41,156 | 256,967 | 4,567 | 73,522 | 6,422 | 69,667 |
| 74,25 | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 9,36 | 8,4 | 40,68 | 275,28 | 0,24 | 0,132 | 26,856 | 0,12 | 0 | 36,99 | 248,41 | 16,27 | 135,81 | 204,73 | 4,57 | 2,58 | 3,99 | 18,2 |
| 519,09 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| Итого за Обед | | 840 | 40,821 | 40,85 | 126,63 | 1037,8 | 0,63 | 0,584 | 367,35 | 2,42 | 49,98 | 784,449 | 1522,72 | 317,168 | 245,73 | 627,739 | 12,94 | 85,217 | 13,81 | 148,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 |
| 695,39 | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творогом | 100 | 10,8 | 5,4 | 41,9 | 259,9 | 0,08 | 0,1 | 21,71 | 0,07 | 0,08 | 71,16 | 96,7 | 59,4 | 14,76 | 105,7 | 0,79 | 4,17 | 10,72 | 23,1 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| Итого за Полдник | | 350 | 11,4 | 5,7 | 52 | 305,4 | 0,1 | 0,13 | 25,24 | 0,07 | 6,57 | 85,91 | 287,05 | 148,74 | 28,21 | 127,82 | 3,55 | 5,17 | 10,88 | 27,1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,17 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 31,08 | 0,02 | 0,01 | 3,5 | 0 | 7 | 18,2 | 194,6 | 11,2 | 6,3 | 7,7 | 1,54 | 1,4 | 0,21 | 5,6 |
| 401,31/621,07 | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой | 250/30 | 18,14 | 26,93 | 93,74 | 689,80 | 0,21 | 0,26 | 52,30 | 0,22 | 0,73 | 125,15 | 358,00 | 214,09 | 39,96 | 248,58 | 1,63 | 22,23 | 10,55 | 61,57 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| Итого за Уплотненный полдник | | 550 | 18,82 | 27,31 | 105,8 | 744,58 | 0,23 | 0,29 | 56,88 | 0,22 | 9,53 | 145,48 | 608,87 | 236,89 | 55,54 | 273,66 | 4,85 | 23,63 | 10,78 | 67,57 |
| Итого за день | | 2290 | 90,091 | 88,92 | 363,74 | 2616,1 | 1,16 | 1,394 | 529,39 | 2,89 | 67,54 | 1949,33 | 2924,43 | 1157,81 | 413,66 | 1421,98 | 24 | 195,3 | 48,93 | 333,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0,05 | 20 | 0 | 10 | 31 | 348 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0,05 | 1 | 2,2 |
| 672,1 | Вареники с овощной начинкой (картофель) | 150 | 7,17 | 10,82 | 40,07 | 287,14 | 0,11 | 0,09 | 33,27 | 0,2 | 5,4 | 137,03 | 372,93 | 50,34 | 23,89 | 102,18 | 1,23 | 7,17 | 4,28 | 41,08 |
| 331,44 | Соус сметано-томатный | 30 | 0,8 | 2,4 | 2,3 | 33,9 | 0,01 | 0,02 | 11,39 | 0 | 0,06 | 50,01 | 25,61 | 22,91 | 2,48 | 15,11 | 0,07 | 2,06 | 0,29 | 4,04 |
| 303,33 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,362 | 0,462 | 34,524 | 164,02 | 0,07 | 0,014 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 18,732 | 17,08 | 109,09 | 665,56 | 0,26 | 0,304 | 77,95 | 0,2 | 15,98 | 605,89 | 995,62 | 243,57 | 108,84 | 297,58 | 3,73 | 20,52 | 11,53 | 77,47 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9,02 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 1 | 1,6 | 3,9 | 34,4 | 0,02 | 0,03 | 23,3 | 0 | 9,43 | 147,3 | 156,04 | 27,35 | 11,36 | 20,94 | 0,47 | 21,71 | 0,2 | 9,01 |
| 66,13 | Борщ с картофелем | 250 | 6,5 | 5,625 | 14,625 | 134,75 | 0,05 | 0,05 | 162,85 | 0 | 10,96 | 24,325 | 417,25 | 50,2125 | 28,813 | 60,025 | 1,313 | 6,7 | 0,563 | 35,313 |
| 291,74 | Плов с птицей | 250 | 16 | 19,6 | 46,7 | 427,2 | 0,09 | 0,12 | 250,4 | 0,07 | 1,94 | 338,8 | 236,54 | 27,68 | 48,06 | 199,85 | 1,8 | 44,9 | 8,8 | 132,07 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 810 | 27,2 | 27,53 | 90,225 | 717,85 | 0,25 | 0,26 | 437,61 | 0,07 | 24,13 | 715,555 | 983,6 | 131,343 | 121,01 | 373,195 | 7,213 | 75,51 | 12,33 | 188,79 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 |
| 100,34 | Мучное кулинарное изделие / Пицца с сыром | 100 | 9,6 | 6,1 | 40,7 | 256,6 | 0,09 | 0,07 | 25,27 | 0,23 | 0,03 | 81,99 | 86,96 | 92,55 | 13,37 | 107,81 | 0,93 | 2,22 | 6,29 | 17,34 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| | Итого за Полдник | 350 | 10,2 | 6,4 | 50,8 | 302,5 | 0,11 | 0,1 | 28,85 | 0,23 | 6,83 | 97,12 | 282,23 | 112,15 | 27,15 | 130,69 | 3,71 | 3,22 | 6,46 | 21,74 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,34 | Салат овощной с маслом растительным | 100 | 2,48 | 4,61 | 8,98 | 87 | 0,08 | 0,06 | 131,05 | 0 | 7,63 | 189,95 | 298,53 | 27,66 | 24,78 | 61,78 | 0,85 | 3,86 | 1,03 | 22,55 |
| 202,68/ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 331,35 | Макаронник с мясными изделиями с соусом | 200 | 20,16 | 29,14 | 25,31 | 331,68 | 0,1 | 0,159 | 32,969 | 0 | 0,733 | 216,963 | 2931,60 | 33,2456 | 34,521 | 200,473 | 2,848 | 51,266 | 3,793 | 8,1706 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 26,336 | 34,45 | 59,289 | 540,18 | 0,27 | 0,279 | 165,1 | 0 | 10,16 | 612,043 | 3403,897 | 87,0056 | 92,081 | 354,633 | 7,328 | 57,326 | 7,593 | 43,121 |
| | Итого за день | 2260 | 82,468 | 85,46 | 309,41 | 2226,1 | 0,88 | 0,943 | 709,51 | 0,5 | 57,11 | 2030,61 | 5665,347 | 574,068 | 349,08 | 1156,1 | 21,98 | 156,58 | 37,92 | 331,12 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,33 | Салат из моркови с фруктом / Замена по сезону: фрукт порционно или в фрукт в нарезке | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,05 | 0,06 | 1401 | 0 | 8,58 | 21,37 | 212,85 | 25,68 | 29,15 | 41,55 | 1,07 | 4 | 0,16 | 40,5 |
| 219,15 | Сырники творожные | 160 | 31,6 | 14,27 | 24,133 | 351,87 | 0,08 | 0,333 | 38,907 | 0,1467 | 0,293 | 52,2533 | 166,04 | 214,947 | 32,853 | 304,853 | 0,907 | 14,653 | 41,08 | 55,027 |
| 621,13 | Соус сладкий | 50 | 2,2 | 2,4 | 16,4 | 96,3 | 0,01 | 0,1 | 9,17 | 0 | 0,13 | 32,11 | 98,46 | 95,5 | 9,61 | 61,92 | 0,06 | 2,28 | 0,86 | 11,38 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 0,26 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 38,26 | 20,23 | 77,863 | 647,4 | 0,18 | 0,523 | 1450,1 | 0,1467 | 10,49 | 307,083 | 565,9 | 425,467 | 86,163 | 450,943 | 4,137 | 22,213 | 44,51 | 112,71 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,2 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 1,14 | 0 | 5,7 | 103,6 | 164,18 | 21,83 | 12,58 | 24,69 | 0,8 | 11,99 | 0,4 | 11,4 |
| 96,83 | Рассольник "Домашний" | 250 | 5,75 | 7,12 | 14,5 | 145,12 | 0,08 | 0,06 | 130,25 | 0 | 10,52 | 247,5 | 464,33 | 43,68 | 25,25 | 63,11 | 0,95 | 21,27 | 0,32 | 34,85 |
| 239,97 | Палочки рыбные с овощной поджаркой | 100 | 24,889 | 10,11 | 42,222 | 360,11 | 0,23 | 0,278 | 196,44 | 2,8444 | 7,756 | 377,667 | 581,5111 | 197,622 | 61,067 | 348,733 | 3,278 | 189,78 | 31,12 | 796,8 |
| 520,38 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,2 | 5,28 | 25,92 | 168,6 | 0,15 | 0,14 | 24,66 | 0,08 | 13,17 | 375,84 | 816,21 | 63,75 | 37,76 | 116,97 | 1,34 | 59,88 | 1,17 | 57,16 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 840 | 39,439 | 24,71 | 132,54 | 911,13 | 0,63 | 0,618 | 386,09 | 3,4244 | 39,57 | 1307,69 | 2143,981 | 381,102 | 161,85 | 631,953 | 8,398 | 285,12 | 35,76 | 912,21 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 |
| 23,08 | Мучное кулинарное изделие / Булочка "Сластена" с вареной сгущенкой | 100 | 6,8 | 4,3 | 52,4 | 276 | 0,13 | 0,15 | 35,99 | 0,46 | 2,12 | 209,9 | 148,8 | 93,96 | 15,91 | 101,78 | 0,62 | 27,21 | 3,6 | 21,06 |
| 409,23 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,04 | 0,08 | 434 | 0 | 8 | 4 | 490 | 40 | 20 | 36 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8 | 4,5 | 82,7 | 403,8 | 0,19 | 0,24 | 472,49 | 0,46 | 15,12 | 226,9 | 777,8 | 141,96 | 40,41 | 143,28 | 2,12 | 28,21 | 3,75 | 25,06 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291,75 | Плов с птицей | 230 | 14,72 | 18,03 | 42,964 | 393,02 | 0,08 | 0,11 | 230,37 | 0,0644 | 1,785 | 311,696 | 217,6168 | 25,4656 | 44,215 | 183,862 | 1,656 | 41,308 | 8,096 | 121,5 |
| 158,07 | Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром | 70 | 9,8 | 5,6 | 74,2 | 390,6 | 0,08 | 0,098 | 22,792 | 0,07 | 0 | 168 | 151,2 | 22,4 | 16,8 | 95,2 | 1,4 | 1,4 | 33,6 | 2,8 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 28,22 | 24,33 | 142,16 | 904,72 | 0,26 | 0,268 | 254,19 | 0,1344 | 3,275 | 684,446 | 537,6668 | 143,706 | 93,465 | 370,682 | 6,666 | 44,908 | 44,46 | 136,3 |
| | Итого за день | 2290 | 78,719 | 53,8 | 377,14 | 2313,4 | 1,12 | 1,136 | 1112,8 | 4,0188 | 57,96 | 2418,63 | 3496,648 | 674,768 | 301,32 | 1171,92 | 17,62 | 359,52 | 86,37 | 1079,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,41 | Мучное кулинарное изделие в ассортименте | 80 | 7,7 | 5,8 | 32,6 | 213 | 0,07 | 0,06 | 28,08 | 0,18 | 0,02 | 79,58 | 69,8 | 74,29 | 10,75 | 86,66 | 0,75 | 1,78 | 5,03 | 13,87 | |
| 71,38 | Каша молочная овсяная с маслом сливочным | 220 | 8,69 | 12,76 | 37,07 | 297,66 | 0,19 | 0,176 | 44,22 | 0,143 | 0,572 | 50,457 | 268,741 | 140,723 | 67,716 | 227,117 | 1,65 | 12,804 | 14,34 | 44,088 | |
| 303,33 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 2,6 | 13,7 | 91,9 | 0,03 | 0,12 | 13,25 | 0 | 0,52 | 38,37 | 159 | 109,16 | 23,27 | 95,4 | 0,69 | 9 | 1,76 | 20 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,5 | 24,5 | 117,25 | 0,05 | 0,025 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 23,54 | 21,66 | 107,87 | 719,81 | 0,34 | 0,381 | 85,55 | 0,323 | 1,112 | 417,907 | 544,041 | 334,173 | 108,74 | 441,677 | 3,64 | 25,184 | 24,13 | 85,208 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 0,8 | 3,1 | 2,2 | 39,7 | 0,02 | 0,02 | 22,36 | 0 | 18,1 | 5,6 | 145,33 | 21,25 | 9,26 | 18,78 | 0,38 | 1,58 | 0,19 | 8,95 | |
| 124,22 | Щи с картофелем | 250 | 6 | 9,12 | 9,12 | 142,25 | 0,05 | 0,05 | 163,25 | 0 | 10,02 | 12,93 | 299,92 | 50,13 | 18,53 | 47,43 | 0,62 | 5,36 | 0,3 | 26,1 | |
| 267,69/ 33,2 | Наггетсы с овощной поджаркой | 100 | 15,11 | 19,66 | 6,77 | 264,22 | 0,08 | 0,1 | 241 | 0,16 | 3 | 713,44 | 252,13 | 35,27 | 26,96 | 151,13 | 1,42 | 95,74 | 15,25 | 16,7 | |
| 332,3 | Макаронны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 6,84 | 40,92 | 251,88 | 0,08 | 0,024 | 25,92 | 0,12 | 0 | 2,544 | 67,32 | 12,66 | 8,856 | 50,64 | 0,9 | 0,96 | 0,084 | 14,892 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 840 | 32,21 | 39,42 | 84,01 | 819,15 | 0,32 | 0,254 | 453,56 | 0,28 | 32,61 | 939,264 | 933,55 | 215,15 | 96,056 | 359,6 | 6,93 | 105,84 | 18,58 | 78,642 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 | |
| 432,37 | Мучное кулинарное изделие / Курник | 100 | 13 | 12,2 | 32,2 | 290 | 0,18 | 0,1 | 20,21 | 0,09 | 2,24 | 329,7 | 240,3 | 17,66 | 19,14 | 121,96 | 1,02 | 45,21 | 11,12 | 18,07 | |
| 375,45 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 | |
| | Итого за Полдник | 350 | 13,4 | 12,5 | 43,7 | 340,1 | 0,2 | 0,12 | 23,09 | 0,09 | 8,4 | 343,96 | 409,53 | 92,66 | 28,2 | 135,98 | 2,89 | 46,22 | 11,29 | 22,77 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 0,02 | 5 | 0 | 10 | 26 | 278 | 16 | 9 | 11 | 2,2 | 2 | 0,3 | 8 | |
| 672,1 | Вареники с овощной начинкой (картофель) | 150 | 7,17 | 10,82 | 40,07 | 287,14 | 0,11 | 0,09 | 33,27 | 0,2 | 5,4 | 137,03 | 372,93 | 50,34 | 23,89 | 102,18 | 1,23 | 7,17 | 4,28 | 41,08 | |
| 331,54 | Соус сметано-томатный | 50 | 1,33 | 4 | 3,83 | 56,5 | 0,01 | 0,03 | 18,98 | 0 | 0,1 | 83,35 | 42,68 | 38,18 | 4,13 | 25,18 | 0,11 | 3,43 | 0,48 | 6,73 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 5,07 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 58,68 | 0,05 | 0,024 | 0 | 0 | 0 | 121,8 | 70,5 | 8,7 | 14,1 | 45 | 1,17 | 1,32 | 1,65 | 7,2 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 530 | 11,28 | 15,68 | 70,78 | 470,02 | 0,2 | 0,184 | 58,28 | 0,2 | 16,99 | 369,93 | 815,46 | 194,56 | 60,07 | 199,98 | 6,37 | 13,92 | 6,72 | 63,01 | |
| | Итого за день | 2270 | 80,43 | 89,26 | 306,36 | 2349,1 | 1,06 | 0,939 | 620,48 | 0,893 | 59,11 | 2071,06 | 2702,581 | 836,543 | 293,06 | 1137,24 | 19,83 | 191,16 | 60,73 | 249,63 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,33 | Салат из моркови с сахаром / Замена по сезону: фрукт порционно или в фрукт в нарезке | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | 0,04 | 0,05 | 20 | 0 | 10 | 31 | 348 | 8 | 42 | 28 | 0,6 | 0,05 | 1 | 2,2 | |
| 340,25 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 100 | 10,071 | 16,14 | 2,2143 | 194,64 | 0,05 | 0,321 | 153,79 | 1,8 | 0,193 | 92 | 135,5286 | 78,3857 | 12,4 | 157,721 | 1,686 | 18,379 | 21,03 | 49,079 | |
| 53,1 | Каша пшеничная с молоком | 100 | 3,54 | 3,59 | 15,96 | 108,95 | 0,07 | 0,007 | 0 | 0 | 0 | 390 | 51,46 | 7,30667 | 19,927 | 56,98 | 0,647 | 0,0007 | 0,007 | 0,02 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 19,311 | 20,73 | 68,974 | 538,59 | 0,22 | 0,418 | 174,82 | 1,8 | 11,68 | 764,25 | 632,8386 | 185,032 | 90,277 | 291,821 | 5,142 | 20,029 | 25,05 | 58,549 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20,2 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 0,9 | 1,6 | 5 | 37,5 | 0,01 | 0,02 | 1,14 | 0 | 5,7 | 103,6 | 164,18 | 21,83 | 12,58 | 24,69 | 0,8 | 11,99 | 0,4 | 11,4 | |
| 155,51 | Суп картофельный с макаронными изделиями, в том числе собственного производства | 250 | 14 | 14,62 | 29 | 303,37 | 0,11 | 0,18 | 157,25 | 0,637 | 7,02 | 234 | 447,98 | 42,36 | 30,92 | 165,92 | 2,36 | 36,45 | 8,68 | 72,16 | |
| 33,25/ 331,19 | Котлета мясная с овощами тушеными | 100 | 21,444 | 18,78 | 23,667 | 350,11 | 0,16 | 0,3 | 262,11 | 1,5889 | 28,68 | 373,689 | 473,9333 | 138,9 | 39,967 | 252,011 | 4,233 | 53,156 | 4,244 | 79,156 | |
| 355,03 | Рис отварной с маслом сливочным | 180 | 4,32 | 5,76 | 43,68 | 244,2 | 0,03 | 0,02 | 22,03 | 0,1 | 0 | 183,36 | 55,86 | 127,98 | 28,3 | 87,08 | 0,58 | 24,91 | 8,68 | 32,62 | |
| 519,09 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 0,5 | 0,1 | 12,8 | 54,6 | 0,01 | 0,02 | 18,66 | 0 | 16,62 | 5,91 | 155,54 | 62,38 | 14,99 | 15,25 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 840 | 44,464 | 41,46 | 133,95 | 1087,6 | 0,41 | 0,58 | 461,19 | 2,3259 | 58,02 | 1103,56 | 1414,993 | 407,95 | 150,26 | 619,951 | 10,49 | 129,07 | 24,98 | 212,24 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 | |
| 738,69 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с картофелем и луком | 100 | 6,5 | 7,1 | 41 | 254 | 0,1 | 0,06 | 15,52 | 0,11 | 2,86 | 241,5 | 225,4 | 25,85 | 15,74 | 70,88 | 0,99 | 35,21 | 3,61 | 25,19 | |
| 409,23 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,04 | 0,08 | 434 | 0 | 8 | 4 | 490 | 40 | 20 | 36 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,7 | 7,3 | 71,3 | 381,8 | 0,16 | 0,15 | 452,02 | 0,11 | 15,86 | 258,5 | 854,4 | 73,85 | 40,24 | 112,38 | 2,49 | 36,21 | 3,76 | 29,19 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,05 | Салат овощной (по сезону) | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 121,5 | 0 | 23,11 | 85,27 | 163,47 | 27,79 | 10,4 | 19,21 | 0,36 | 9,81 | 0,16 | 8,34 | |
| 267,76 | Мясной подлив с овощами | 50 | 5,71 | 8,27 | 2,74 | 110,26 | 0,03 | 0,05 | 0,33 | 0,02 | 1,39 | 0 | 149,49 | 16,18 | 3,08 | 62,38 | 0,76 | 2,44 | 0,17 | 24,28 | |
| 74,25 | Каша гречневая с маслом сливочным | 180 | 9,36 | 8,4 | 40,68 | 275,28 | 0,24 | 0,132 | 26,856 | 0,12 | 0 | 36,99 | 248,41 | 16,27 | 135,81 | 204,73 | 4,57 | 2,58 | 3,99 | 18,2 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 5,37 | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,96 | 0,72 | 23,76 | 117,36 | 0,11 | 0,048 | 0 | 0 | 0 | 243,6 | 141 | 17,4 | 28,2 | 90 | 2,34 | 2,64 | 3,3 | 14,4 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 20,43 | 23,59 | 78,18 | 607,7 | 0,4 | 0,27 | 149,72 | 0,14 | 25,99 | 367,61 | 753,72 | 158,98 | 186,44 | 392,94 | 9,69 | 17,47 | 7,63 | 65,22 | |
| | Итого за день | 2290 | 91,906 | 93,08 | 352,4 | 2615,7 | 1,18 | 1,418 | 1237,7 | 4,3759 | 111,6 | 2493,92 | 3655,952 | 825,812 | 467,21 | 1417,09 | 27,82 | 202,77 | 61,42 | 365,19 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,33 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,05 | 0,06 | 1401 | 0 | 8,58 | 21,37 | 212,85 | 25,68 | 29,15 | 41,55 | 1,07 | 4 | 0,16 | 40,5 |
| 219,15 | Сырники творожные | 160 | 31,6 | 14,27 | 24,133 | 351,87 | 0,08 | 0,333 | 38,907 | 0,1467 | 0,293 | 52,2533 | 166,04 | 214,947 | 32,853 | 304,853 | 0,907 | 14,653 | 41,08 | 55,027 |
| 621,09 | Соус сладкий | 50 | 0,1 | 0,1 | 8,2 | 33,8 | 0 | 0 | 1,19 | 0 | 6,93 | 4,53 | 52,49 | 17,31 | 3,14 | 4,5 | 0,35 | 0,33 | 0,11 | 2,36 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| 0,08 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,06 | 0,26 | 19,73 | 93,73 | 0,04 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 199,6 | 37,2 | 8 | 5,6 | 26 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 5,8 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 36,16 | 17,93 | 69,663 | 584,9 | 0,17 | 0,423 | 1442,1 | 0,1467 | 17,29 | 279,503 | 519,93 | 347,277 | 79,693 | 393,523 | 4,427 | 20,263 | 43,76 | 103,69 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,05 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 121,5 | 0 | 23,11 | 85,27 | 163,47 | 27,79 | 10,4 | 19,21 | 0,36 | 9,81 | 0,16 | 8,34 |
| 102,51 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,37 | 5,75 | 20,375 | 166,38 | 0,18 | 0,06 | 121,49 | 0 | 5,96 | 119,775 | 478,03 | 42,26 | 36,25 | 100,58 | 1,85 | 19,95 | 2,51 | 36,1 |
| 279,93/33,12 | Тефтели мясные с овощами тушеными | 100 | 21,444 | 18,78 | 23,667 | 350,11 | 0,16 | 0,3 | 262,11 | 1,5889 | 28,68 | 373,689 | 473,9333 | 138,9 | 39,967 | 252,011 | 4,233 | 53,156 | 4,244 | 79,156 |
| 332,3 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180 | 6,6 | 6,84 | 40,92 | 251,88 | 0,08 | 0,024 | 25,92 | 0,12 | 0 | 2,544 | 67,32 | 12,66 | 8,856 | 50,64 | 0,9 | 0,96 | 0,084 | 14,892 |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 21,6 | 88,1 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0,12 | 0,1 | 0,56 | 39,99 | 1,71 | 3,47 | 0,08 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 840 | 41,114 | 38,07 | 132,16 | 1035,8 | 0,52 | 0,444 | 543,02 | 1,7089 | 57,87 | 784,378 | 1300,813 | 276,1 | 120,68 | 500,911 | 9,373 | 86,076 | 9,748 | 150,49 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 |
| 456,31 | Мучное кулинарное изделие / Пирожок с мясо-овощной начинкой | 100 | 11,6 | 7,9 | 41,9 | 284,9 | 0,13 | 0,09 | 19,19 | 0,04 | 9,87 | 104,11 | 240,1 | 32,47 | 20,23 | 118,91 | 1,62 | 12,36 | 4,11 | 34,43 |
| 409,16 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 0,2 | 0,2 | 6,7 | 29,1 | 0,01 | 0,01 | 1,35 | 0 | 1,8 | 8,91 | 103,91 | 6,39 | 3,52 | 4,31 | 0,87 | 0,9 | 0,12 | 3,6 |
| | Итого за Полдник | 350 | 12 | 8,3 | 53,5 | 336,2 | 0,16 | 0,11 | 23,04 | 0,04 | 16,67 | 126,02 | 483,01 | 46,86 | 28,25 | 128,72 | 3,59 | 14,26 | 4,38 | 42,03 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291,75 | Плов с птицей | 230 | 14,72 | 18,03 | 42,964 | 393,02 | 0,08 | 0,11 | 230,37 | 0,0644 | 1,785 | 311,696 | 217,6168 | 25,4656 | 44,215 | 183,862 | 1,656 | 41,308 | 8,096 | 121,5 |
| 158,07 | Мучное кулинарное изделие/ Булочка домашняя с сахаром | 70 | 9,8 | 5,6 | 74,2 | 390,6 | 0,08 | 0,098 | 22,792 | 0,07 | 0 | 168 | 151,2 | 22,4 | 16,8 | 95,2 | 1,4 | 1,4 | 33,6 | 2,8 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 28,22 | 24,33 | 142,16 | 904,72 | 0,26 | 0,268 | 254,19 | 0,1344 | 3,275 | 684,446 | 537,6668 | 143,706 | 93,465 | 370,682 | 6,666 | 44,908 | 44,46 | 136,3 |
| | Итого за день | 2290 | 117,49 | 88,63 | 397,49 | 2861,6 | 1,11 | 1,246 | 2262,4 | 2,03 | 95,11 | 1874,35 | 2841,42 | 813,942 | 322,09 | 1393,84 | 24,06 | 165,51 | 102,3 | 432,51 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,33 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,05 | 0,06 | 1401 | 0 | 8,58 | 21,37 | 212,85 | 25,68 | 29,15 | 41,55 | 1,07 | 4 | 0,16 | 40,5 | |
| 334,42/ 340,12 | Макаронны отварные с сыром и яйцом | 200 | 9,27 | 6,24 | 44,44 | 271,78 | 0,12 | 0,269 | 75,381 | 0,37 | 1,054 | 211,994 | 231,2946 | 177,306 | 34,021 | 246,991 | 1,326 | 13,14 | 25,76 | 53,612 | |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,3 | 0 | 0,02 | 1,03 | 0 | 1,49 | 1,75 | 51,35 | 81,34 | 8,95 | 16,62 | 1,66 | 0 | 0,01 | 0 | |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,2 | 0,06 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 14,47 | 9,94 | 86,64 | 494,48 | 0,23 | 0,369 | 1477,4 | 0,37 | 11,12 | 484,614 | 541,9946 | 294,326 | 79,121 | 337,661 | 4,606 | 18,74 | 28,93 | 101,36 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,09 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 5,4 | 8,9 | 4,6 | 120,5 | 0,02 | 0,08 | 53,04 | 0,19 | 5,34 | 185,9 | 167,36 | 195,24 | 18,44 | 122,42 | 0,93 | 3,64 | 3,26 | 10,4 | |
| 134,08 | Суп "Крестьянский" с крупой | 250 | 6,38 | 7,25 | 13,50 | 144,50 | 0,05 | 0,05 | 129,13 | 0,00 | 8,03 | 120,70 | 250,24 | 45,80 | 18,29 | 65,55 | 0,69 | 19,08 | 3,55 | 20,85 | |
| 436,99 | Картофель тушеный с мясом рубленным | 250 | 23 | 33,1 | 28,9 | 505,8 | 0,32 | 0,25 | 195,2 | 0,07 | 15,44 | 385,9 | 1205,2 | 36,97 | 66,84 | 291,32 | 4,14 | 61,49 | 0,57 | 139,8 | |
| 349,1 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 25,1 | 102 | 0,07 | 0,08 | 33,6 | 0,5 | 2,42 | 0,08 | 0,25 | 39,72 | 1,69 | 3,45 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 0,19 | 2,2 | 0,09 | 12 | |
| | Итого за Обед | 810 | 38,475 | 49,85 | 91,9 | 970,6 | 0,55 | 0,5 | 410,97 | 0,76 | 31,23 | 895,58 | 1740,548 | 332,23 | 128,76 | 557,74 | 6,028 | 86,405 | 7,47 | 183,05 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 | |
| 695,37 | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с повидлом | 100 | 9,7 | 6,7 | 38,9 | 254,5 | 0,09 | 0,16 | 95,65 | 0,7 | 2,43 | 212,7 | 147,56 | 50,08 | 15,3 | 105,85 | 1,47 | 31,71 | 11,23 | 43,88 | |
| 375,45 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 | |
| | Итого за Полдник | 350 | 10,1 | 7 | 50,4 | 304,6 | 0,11 | 0,18 | 98,53 | 0,7 | 8,59 | 226,96 | 316,79 | 125,08 | 24,36 | 119,87 | 3,34 | 32,72 | 11,4 | 48,58 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,09 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 60 | 0,25 | 0,25 | 5,9 | 26,65 | 0,02 | 0,01 | 3 | 0 | 6 | 15,6 | 166,8 | 9,6 | 5,4 | 6,6 | 1,32 | 1,2 | 0,18 | 4,8 | |
| 401,33/ 621,10 | Оладьи "Домашние" с подливой сладкой | 250/ 40 | 29,21 | 28,16 | 163,65 | 1023,7 | 0,53 | 0,60 | 73,28 | 0 | 1,66 | 1498,36 | 809,73 | 426,08 | 126,18 | 520,86 | 4,81 | 10,86 | 53,63 | 0 | |
| 303,33 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 550 | 33,363 | 31,31 | 180,75 | 1136,4 | 0,58 | 0,74 | 89,565 | 0 | 8,183 | 1552,51 | 1160,505 | 583,995 | 162,25 | 634,253 | 7,193 | 21,063 | 55,57 | 24,8 | |
| | Итого за день | 2260 | 96,408 | 98,1 | 409,69 | 2906 | 1,46 | 1,789 | 2076,5 | 1,83 | 59,12 | 3159,67 | 3759,837 | 1335,63 | 394,48 | 1649,52 | 21,17 | 158,93 | 103,4 | 357,79 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия: Сыр | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 | |
| 132,24 | Каша гречневая с молоком и маслом сливочным | 270 | 9,612 | 7,776 | 36,072 | 252,94 | 0,19 | 0,238 | 32,303 | 0,0756 | 0,67 | 448,2 | 320,3928 | 178,081 | 105,31 | 236,768 | 3,154 | 67,36 | 4,903 | 37,876 | |
| 693,13 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | |
| 5,46 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,25 | 0,525 | 34,475 | 164,15 | 0,07 | 0,018 | 0 | 0 | 0 | 349,3 | 65,1 | 14 | 9,8 | 45,5 | 0,77 | 2,24 | 4,2 | 10,15 | |
| | Итого за Завтрак | 550 | 21,862 | 14,8 | 83,047 | 553,29 | 0,3 | 0,445 | 75,553 | 0,1756 | 1,42 | 928,45 | 614,6228 | 447,761 | 152,93 | 462,548 | 5,114 | 81,3 | 12,84 | 86,276 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171,4 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 3,20 | 2,00 | 1,80 | 38,50 | 0,04 | 0,09 | 39,20 | 0,44 | 3 | 76,69 | 67,87 | 17,80 | 8,54 | 52,60 | 0,680 | 4,60 | 5,69 | 14,40 | |
| 151,76 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 6,75 | 6,875 | 19,375 | 166,63 | 0,09 | 0,05 | 122,43 | 0 | 6,6 | 6,0375 | 395,6625 | 13,8125 | 21,013 | 57,0125 | 0,9 | 4,975 | 0,225 | 34,3 | |
| 666,24 | Птица порционная тушеная с овощами | 100 | 19,222 | 22,89 | 1,2222 | 287,89 | 0,07 | 0,144 | 154,67 | 0 | 1,333 | 60,8 | 206,6222 | 20,2667 | 21,433 | 168,344 | 1,667 | 5,1556 | 0,044 | 152,09 | |
| 250,06 | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180 | 17,4 | 9,24 | 40,68 | 315,6 | 0,53 | 0,12 | 33,48 | 0,156 | 0 | 23,94 | 655,116 | 93,612 | 83,784 | 260,736 | 5,34 | 4,596 | 10,48 | 27,336 | |
| 519,09 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 0,5 | 0,1 | 25,3 | 104,4 | 0,12 | 0,16 | 54,66 | 0,84 | 20,52 | 5,93 | 155,38 | 16,02 | 14,96 | 15,23 | 0,57 | 0,36 | 0,23 | 4,9 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Обед | 840 | 50,372 | 41,7 | 108,18 | 1010,8 | 0,93 | 0,604 | 404,43 | 1,436 | 31,25 | 376,398 | 1598,151 | 176,011 | 173,23 | 628,923 | 11,11 | 21,887 | 19,42 | 245,02 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 | |
| 401,22 | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным | 150 | 10,1 | 15,3 | 50,3 | 379,2 | 0,12 | 0,14 | 28,08 | 0,13 | 0,39 | 63,53 | 179,35 | 94,08 | 20,52 | 126,86 | 0,96 | 12,53 | 6,03 | 32,85 | |
| 409,23 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,04 | 0,08 | 434 | 0 | 8 | 4 | 490 | 40 | 20 | 36 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | |
| | Итого за Полдник | 400 | 11,3 | 15,5 | 80,6 | 507 | 0,18 | 0,23 | 464,58 | 0,13 | 13,39 | 80,53 | 808,35 | 142,08 | 45,02 | 168,36 | 2,46 | 13,53 | 6,18 | 36,85 | |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,05 | Салат овощной (по сезону) | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 121,5 | 0 | 23,11 | 85,27 | 163,47 | 27,79 | 10,4 | 19,21 | 0,36 | 9,81 | 0,16 | 8,34 | |
| 267,76 | Мясной подлив с овощами | 50 | 5,71 | 8,27 | 2,74 | 110,26 | 0,03 | 0,05 | 0,33 | 0,02 | 1,39 | 0 | 149,49 | 16,18 | 3,08 | 62,38 | 0,76 | 2,44 | 0,17 | 24,28 | |
| 13,27 | Каша пшенная гарнирная с маслом сливочным | 150 | 4,17 | 4,99 | 23,94 | 157,5 | 0,1 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 585 | 77,19 | 10,96 | 29,89 | 85,47 | 0,97 | 0,001 | 0,01 | 0,03 | |
| 409,16 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 0,2 | 0,1 | 20,1 | 82,4 | 0,17 | 0,21 | 56,43 | 1,26 | 8,1 | 8,23 | 101,17 | 70,76 | 5,74 | 6,79 | 0,65 | 0,9 | 0,09 | 4,35 | |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 | |
| | Итого за Уплотненный полдник | 510 | 14,38 | 20,06 | 72,38 | 529,46 | 0,41 | 0,33 | 178,26 | 1,28 | 32,6 | 881,5 | 608,82 | 140,19 | 72,61 | 248,85 | 4,69 | 15,351 | 3,18 | 49 | |
| | Итого за день | 2300 | 97,914 | 92,06 | 344,2 | 2600,6 | 1,82 | 1,61 | 1122,8 | 3,0216 | 78,66 | 2266,88 | 3629,944 | 906,042 | 443,79 | 1508,68 | 23,37 | 132,07 | 41,62 | 417,15 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 901,01 | Гастрономия: Масло сливочное | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 | 0 | 0,03 | 26 | 0,1 | 0,07 | 81 | 8,8 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 1,45 | 0 |
| 37,12 | Кондитерское изделие в ассортименте | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,3 | 0,03 | 0,02 | 4,4 | 0 | 0 | 132 | 44 | 11,6 | 8 | 36 | 0,84 | 0 | 0 | 0 |
| 53,58 | Каша пшеничная с молоком и маслом сливочным | 250 | 8,86 | 8,98 | 39,09 | 272,38 | 0,19 | 0,16 | 34,26 | 0,08 | 0,64 | 69,81 | 240,69 | 145,53 | 51,38 | 200,86 | 1,30 | 13,50 | 3,44 | 39,16 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 0,37 | 24,62 | 117,25 | 0,05 | 0,012 | 0 | 0 | 0 | 249,5 | 46,5 | 10 | 7 | 32,5 | 0,55 | 1,6 | 3 | 7,25 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 18,413 | 16,35 | 98,108 | 612,83 | 0,27 | 0,245 | 65,393 | 0,175 | 4,398 | 533,913 | 390,5675 | 333,775 | 78,445 | 334,453 | 4,28 | 15,1 | 7,928 | 46,413 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,15 | Салат овощной (в ассортименте по сезону) заправленный растительным маслом | 60 | 1,1 | 1,1 | 2,8 | 25,1 | 0,02 | 0,02 | 5,1 | 0 | 26,85 | 7,77 | 179,59 | 29,32 | 9,62 | 18,57 | 0,36 | 1,79 | 0,18 | 6,6 |
| 81,41 | Свекольник "Классический" | 250 | 5,75 | 3,375 | 13,625 | 107,25 | 0,05 | 0,05 | 123,28 | 0 | 6,75 | 135,875 | 393,3625 | 41,9375 | 25,925 | 56,7125 | 1,288 | 22,363 | 0,55 | 34,388 |
| 279,81/ 33,20 | Тефтели рыбные с овощами тушеными | 100 | 21,222 | 13,11 | 26,667 | 309,11 | 0,17 | 0,211 | 166,56 | 1,1111 | 4,422 | 256,222 | 545,4889 | 128,789 | 68,911 | 317,056 | 2,156 | 196,37 | 19,1 | 795,8 |
| 520,38 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,92 | 6,00 | 29,04 | 189,72 | 0,17 | 0,17 | 26,57 | 0,08 | 14,68 | 62,17 | 915,54 | 74,64 | 42,70 | 134,68 | 1,48 | 13,86 | 1,43 | 64,97 |
| 519,09 | Напиток фруктовый в ассортименте | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 0,02 | 0 | 0 | 4 | 12 | 240 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Обед | 840 | 37,292 | 24,39 | 112,13 | 815,58 | 0,51 | 0,509 | 321,5 | 1,1951 | 56,7 | 677,039 | 2391,481 | 303,186 | 178,65 | 616,014 | 10,03 | 236,58 | 24,01 | 913,76 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338,08 | Фрукт по сезону порционно в нарезке | 50 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 22,2 | 0,02 | 0,01 | 2,5 | 0 | 5 | 13 | 139 | 8 | 4,5 | 5,5 | 1,1 | 1 | 0,15 | 4 |
| 23,08 | Мучное кулинарное изделие /Булочка "Сластена" с вареной сгущенкой | 100 | 6,8 | 4,3 | 52,4 | 276 | 0,13 | 0,15 | 35,99 | 0,46 | 2,12 | 209,9 | 148,8 | 93,96 | 15,91 | 101,78 | 0,62 | 27,21 | 3,6 | 21,06 |
| 375,45 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 0,01 | 0,38 | 0 | 1,16 | 1,26 | 30,23 | 67 | 4,56 | 8,52 | 0,77 | 0,01 | 0,02 | 0,7 |
| | Итого за Полдник | 350 | 7,2 | 4,6 | 63,9 | 326,1 | 0,15 | 0,17 | 38,87 | 0,46 | 8,28 | 224,16 | 318,03 | 168,96 | 24,97 | 115,8 | 2,49 | 28,22 | 3,77 | 25,76 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43,05 | Салат овощной (по сезону) | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,02 | 0,02 | 121,5 | 0 | 23,11 | 85,27 | 163,47 | 27,79 | 10,4 | 19,21 | 0,36 | 9,81 | 0,16 | 8,34 |
| 672,1 | Вареники с овощной начинкой (картофель) | 150 | 7,17 | 10,82 | 40,07 | 287,14 | 0,11 | 0,09 | 33,27 | 0,2 | 5,4 | 137,03 | 372,93 | 50,34 | 23,89 | 102,18 | 1,23 | 7,17 | 4,28 | 41,08 |
| 331,54 | Соус сметано-томатный | 50 | 1,33 | 4 | 3,83 | 56,5 | 0,01 | 0,03 | 18,98 | 0 | 0,1 | 83,35 | 42,68 | 38,18 | 4,13 | 25,18 | 0,11 | 3,43 | 0,48 | 6,73 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 97,8 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 203 | 117,5 | 14,5 | 23,5 | 75 | 1,95 | 2,2 | 2,75 | 12 |
| | Итого за Уплотненный полдник | 510 | 13,2 | 21,62 | 74,7 | 546,64 | 0,23 | 0,2 | 174,83 | 0,2 | 30,41 | 510,78 | 752,85 | 142,41 | 71,2 | 238,95 | 5,33 | 22,61 | 7,69 | 68,55 |
| | Итого за день | 2250 | 76,105 | 66,95 | 348,84 | 2301,1 | 1,16 | 1,124 | 600,59 | 2,0301 | 99,79 | 1945,89 | 3852,929 | 948,331 | 353,27 | 1305,22 | 22,13 | 302,51 | 43,4 | 1054,5 |