"Согласовано"

Директор ГБУ "ОЦДМО "Жемчужина"

"_24_" июня 2026 г.

"Утверждаю "

Генеральный директор ООО " Новый уровень "

_____А.А. Старожилов

"_24_" июня 2026 г.

Меню основного организованного питания для ГБУ "ОЦДМО "Жемчужина"

возрастная категория от 7-11 лет и старше

2026 г

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	93,917	132,864	38,705	0,908
2	Омлет с сыром 1/100	1425	100	10,194	10,289	1,117	137,843	0,042	0,272	0,163	1,590	152,902	181,111	14,691	1,426
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**535**	**22,916**	**28,156**	**66,158**	**609,697**	**0,395**	**1,265**	**0,265**	**2,629**	**411,732**	**412,002**	**90,950**	**5,045**
Обед															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Свекольник со сметаной на куриных окорочках 1/200	1426	200	4,980	4,831	11,957	111,225	0,073	10,454	0,173	1,127	40,114	73,990	26,428	1,243
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448	200	0,064	0,000	12,810	51,496	0,005	0,800		0,048	10,510	1,606	2,620	0,117
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**27,211**	**25,871**	**105,031**	**761,807**	**0,542**	**28,905**	**0,498**	**7,645**	**118,738**	**447,444**	**192,516**	**6,403**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
3	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	14,016	108,300	23,610	1,699
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**555**	**25,330**	**31,368**	**92,122**	**752,115**	**1,040**	**55,254**	**0,201**	**5,313**	**78,489**	**224,250**	**99,189**	**6,161**
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**95,265**	**105,365**	**408,949**	**2 965,140**	**2,346**	**88,486**	**1,054**	**18,911**	**883,300**	**1 417,226**	**455,062**	**23,242**
02 день															
Завтрак															
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	14,359	18,156	44,324	398,136	0,088	0,293	0,062	5,727	110,980	181,903	20,301	1,021
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	14,876	78,279	0,000	0,706	0,013	0,006	71,861	49,407	9,036	0,094
Итого:			**520**	**24,799**	**33,123**	**115,124**	**857,798**	**0,430**	**1,828**	**0,145**	**6,577**	**274,712**	**346,102**	**82,397**	**4,009**

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на куриных окорочках 1/200	1424	200	5,020	4,799	8,231	96,193	0,066	23,254	0,173	1,125	46,414	66,830	23,488	0,939
3	Макаронник с мясом 1/200	877	200	18,724	18,622	40,264	403,547	0,520	2,000	0,160	3,517	35,929	150,548	27,722	1,923
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**28,813**	**27,164**	**104,051**	**775,933**	**0,806**	**27,675**	**0,338**	**7,826**	**146,243**	**320,361**	**112,085**	**6,182**

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**

Ужин

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**590**	**41,713**	**27,780**	**90,289**	**778,026**	**0,574**	**38,155**	**0,331**	**2,894**	**105,035**	**454,445**	**141,446**	**5,872**

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**115,009**	**108,037**	**468,224**	**3 305,263**	**2,160**	**70,539**	**0,886**	**20,621**	**807,531**	**1 463,437**	**410,135**	**21,697**
03 день															

Завтрак

1	Каша ячневая молочная с маслом 1/150	1717	150	4,208	5,194	23,234	156,511	0,061	0,829	0,031	0,383	101,321	136,464	20,996	0,512

2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**505**	**14,364**	**25,122**	**116,657**	**750,179**	**3,422**	**1,207**	**0,161**	**1,524**	**211,064**	**262,822**	**55,063**	**3,073**

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп гороховый с курицей и сухариками 1/200/10	312	210	9,204	6,636	23,457	190,371	0,265	9,326	0,167	2,071	46,040	114,262	43,479	2,511
3	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,510	17,137	17,836	303,615	0,139	2,392		2,840	13,964	125,550	69,828	1,837
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**780**	**39,757**	**32,577**	**124,345**	**949,605**	**0,850**	**21,458**	**0,193**	**10,762**	**116,179**	**476,035**	**262,460**	**10,756**

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**

Ужин

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	1803	60	0,966	3,063	4,248	48,423	0,015	7,956		1,405	17,226	14,820	7,500	7,132
2	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**555**	**26,577**	**16,821**	**75,964**	**561,553**	**0,540**	**39,973**	**0,060**	**6,258**	**123,686**	**353,986**	**97,833**	**12,165**

Ужин 2

1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**100,507**	**94,490**	**462,605**	**3 102,858**	**5,181**	**65,699**	**0,504**	**21,868**	**725,270**	**1 426,374**	**487,762**	**31,627**
04 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
4	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
6	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	13,428	54,854	0,000	0,040	0,000		10,962	3,302	3,676	0,366
Итого:			**535**	**19,050**	**24,175**	**77,597**	**604,165**	**0,389**	**1,250**	**0,238**	**1,574**	**314,032**	**369,832**	**90,360**	**4,568**
Обед															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на куриных окорочках 1/200	1464	200	5,540	6,925	14,871	143,967	0,090	10,274	0,179	2,289	34,810	95,446	26,136	1,107
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100/50	1830	150	19,775	14,943	18,115	286,045	0,117	3,325	0,080	1,997	27,565	177,366	80,378	1,653
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		13,960	56,160	0,006	2,000		0,040	12,110	2,206	3,700	0,478
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**820**	**32,389**	**29,985**	**105,063**	**819,675**	**0,611**	**59,849**	**0,285**	**6,824**	**119,151**	**438,789**	**186,162**	**7,454**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**520**	**24,522**	**20,729**	**87,342**	**634,017**	**0,911**	**9,632**	**0,320**	**6,322**	**67,536**	**285,596**	**162,072**	**7,764**
Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**95,644**	**94,860**	**428,762**	**2 951,362**	**2,261**	**73,612**	**0,914**	**18,044**	**782,259**	**1 436,746**	**512,801**	**25,419**
05 день															
Завтрак															
1	Кукуруза конс порционная 1/30	115	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
2	Помидор свежий 1/50	72	50	0,300	0,100	2,100	10,500	0,030	12,500	0,005	0,200	7,000	13,000	10,000	0,300
3	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**520**	**16,561**	**18,157**	**88,347**	**583,046**	**0,301**	**14,140**	**0,113**	**2,159**	**257,625**	**225,276**	**54,968**	**3,260**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп куриный с клецками 1/200	167	200	6,307	8,338	16,825	167,570	0,099	9,326	0,174	2,891	32,757	78,238	22,776	1,128
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448	200	0,064	0,000	12,810	51,496	0,005	0,800		0,048	10,510	1,606	2,620	0,117
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			**770**	#######	#######	**106526**	**821388**	#######	#######	#######	#######	#######	#######	**189552**	#######
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт. 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,076	3,781	46,242	0,023	21,780	0,002	1,429	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	17,448	29,910	343,146	0,623	34,650	0,320	2,017	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			**505**	**21,231**	**21,156**	**78,579**	**589,641**	**0,912**	**58,484**	**0,322**	**3,569**	**77,558**	**224,309**	**96,574**	**5,513**
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**89,324**	**83,262**	**418,929**	**2 782,366**	**2,144**	**95,783**	**0,554**	**14,084**	**730,577**	**1 267,121**	**420,559**	**20,535**
06 день															
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная с маслом 1/150	1717	150	4,208	5,194	23,234	156,511	0,061	0,829	0,031	0,383	101,321	136,464	20,996	0,512
2	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	14,359	18,156	44,324	398,136	0,088	0,293	0,062	5,727	110,980	181,903	20,301	1,021
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			**510**	**22,280**	**32,412**	**99,827**	**780,133**	**0,273**	**1,906**	**0,147**	**6,273**	**294,584**	**376,303**	**63,676**	**2,737**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на куриных окорочках 1/200	1722	200	4,988	4,791	10,763	106,121	0,061	14,854	0,173	1,129	46,394	70,830	25,768	1,213
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
4	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678

5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**30,987**	**27,290**	**115,590**	**831,919**	**0,458**	**26,395**	**0,338**	**10,083**	**147,073**	**345,691**	**154,822**	**6,798**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,825	3,042	4,725	49,578	0,029	2,826	0,900	1,500	19,407	30,120	18,792	0,333
2	Филе рыбное запеченное 1/100 (ф)	37	100	18,455	8,222	3,888	163,365	0,098	2,910	0,034	4,542	45,950	232,980	26,660	1,077
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
4	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**570**	**26,132**	**16,290**	**77,879**	**562,657**	**0,564**	**37,276**	**0,955**	**6,449**	**103,484**	**359,741**	**109,994**	**5,437**
Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**99,082**	**95,962**	**452,056**	**3 068,214**	**1,646**	**68,458**	**1,512**	**26,129**	**826,682**	**1 424,265**	**402,699**	**20,606**
07 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Оладьи со сгущенным молоком 1/100/15	1131	115	8,182	8,927	50,399	314,665	0,113	0,515	0,018	3,545	97,248	116,677	19,415	0,873
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**505**	**13,757**	**21,589**	**102,540**	**659,485**	**0,314**	**1,404**	**0,089**	**3,927**	**204,445**	**257,755**	**72,264**	**3,083**
Обед															

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на куриных окорочках 1/200	1424	200	5,020	4,799	8,231	96,193	0,066	23,254	0,173	1,125	46,414	66,830	23,488	0,939
3	Жаркое с говядиной 1/200	2511	200	15.718	15.006	29.3	315.127	0.255	34.796	0.32	2.277	42.894	190.595	60.954	3.609
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	#######	#######	**55874.3**	**336771**	#######	**39538.8**	#######	#######	#######	#######	**68281**	#######
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр.	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Котлета куриная 1/100	139	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392		3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**555**	**31,500**	**25,738**	**113,196**	**810,430**	**0,474**	**24,107**	**0,141**	**6,264**	**77,438**	**225,081**	**114,631**	**5,427**
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**91,688**	**93,220**	**446,529**	**2 991,846**	**1,702**	**103,726**	**0,818**	**20,942**	**677,031**	**1 169,691**	**421,386**	**20,552**
08 день															

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Омлет с сыром 1/100	1425	100	10,194	10,289	1,117	137,843	0,042	0,272	0,163	1,590	152,902	181,111	14,691	1,426
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
6	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	13,428	54,854	0,000	0,040	0,000		10,962	3,302	3,676	0,366
Итого:			**535**	**23,261**	**27,696**	**70,469**	**624,180**	**0,389**	**1,245**	**0,265**	**2,494**	**405,735**	**389,204**	**79,678**	**4,687**

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Суп гороховый с курицей и сухариками 1/200/10	312	210	9,204	6,636	23,457	190,371	0,265	9,326	0,167	2,071	46,040	114,262	43,479	2,511
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		13,960	56,160	0,006	2,000		0,040	12,110	2,206	3,700	0,478
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**730**	**31,578**	**27,629**	**117,043**	**843,147**	**0,718**	**16,348**	**0,492**	**8,372**	**127,928**	**487,383**	**206,890**	**7,884**

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**

Ужин

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	14,016	108,300	23,610	1,699
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
5	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			**570**	**25,607**	**31,865**	**89,631**	**747,739**	**1,010**	**50,605**	**0,028**	**5,372**	**99,255**	**232,831**	**97,041**	**5,922**

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**100,129**	**107,160**	**435,904**	**3 108,570**	**2,467**	**71,079**	**0,856**	**19,562**	**914,459**	**1 451,948**	**457,814**	**24,126**
09 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	93,917	132,864	38,705	0,908
2	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	14,359	18,156	44,324	398,136	0,088	0,293	0,062	5,727	110,980	181,903	20,301	1,021
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			**530**	**24,155**	**33,624**	**108,652**	**833,846**	**0,396**	**1,906**	**0,147**	**6,694**	**287,205**	**372,728**	**89,585**	**3,853**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Свекольник со сметаной на куриных окорочках 1/200	1426	200	4,980	4,831	11,957	111,225	0,073	10,454	0,173	1,127	40,114	73,990	26,428	1,243
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/200	1448	200	0,064	0,000	12,810	51,496	0,005	0,800		0,048	10,510	1,606	2,620	0,117
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**770**	**33,526**	**27,081**	**96,710**	**764,673**	**0,571**	**20,745**	**0,199**	**8,216**	**105,589**	**433,785**	**237,131**	**8,745**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809

2	Тефтеля мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	19,226	19,186	320,878	0,567	2,042	0,080	1,858	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			**605**	**25,434**	**27,318**	**93,606**	**722,027**	**1,026**	**39,787**	**0,101**	**3,561**	**89,259**	**281,940**	**110,229**	**6,438**
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**102,924**	**107,994**	**444,606**	**3 162,066**	**2,361**	**65,500**	**0,537**	**21,796**	**756,395**	**1 421,984**	**509,352**	**24,671**
10 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**505**	**13,712**	**25,009**	**117,782**	**751,057**	**3,438**	**1,207**	**0,161**	**1,367**	**202,064**	**259,447**	**69,913**	**3,141**
Обед															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	6,211	2,537	16,666	114,340	0,119	15,926	0,004	1,115	35,322	108,943	29,834	1,095
3	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**31,641**	**24,982**	**122,448**	**841,196**	**0,536**	**33,177**	**0,170**	**9,078**	**114,117**	**373,198**	**145,368**	**6,582**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800

2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	17,448	29,910	343,146	0,623	34,650	0,320	2,017	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**520**	**21,378**	**21,125**	**78,862**	**591,083**	**0,904**	**72,790**	**0,561**	**3,683**	**78,767**	**226,408**	**98,637**	**5,444**
Ужин 2															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**86,414**	**91,086**	**477,852**	**3 076,840**	**5,229**	**110,055**	**0,963**	**17,452**	**676,489**	**1 201,584**	**388,125**	**20,800**
11 день															
Завтрак															
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,250
6	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**535**	**22,000**	**24,886**	**80,010**	**632,012**	**0,460**	**1,270**	**0,238**	**3,994**	**311,508**	**392,280**	**136,548**	**6,782**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,064	1,756	36,473	0,017	1,621	0,006	1,338	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на куриных окорочках 1/200	1464	200	5,540	6,925	14,871	143,967	0,090	10,274	0,179	2,289	34,810	95,446	26,136	1,107
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138

5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**27,994**	**27,918**	**108,517**	**797,303**	**0,549**	**17,296**	**0,504**	**8,669**	**117,948**	**470,368**	**189,647**	**6,141**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	14,016	108,300	23,610	1,699
3	Картофель тушеный 1/150	1699	150	2,700	8,003	21,968	170,693	0,162	25,500	0,300	3,533	25,995	85,876	36,855	1,375
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**555**	**24,742**	**34,980**	**88,790**	**768,949**	**1,030**	**66,330**	**0,304**	**8,704**	**71,637**	**215,570**	**99,168**	**6,075**
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**94,545**	**107,753**	**422,956**	**3 039,784**	**2,406**	**87,958**	**1,135**	**24,691**	**775,434**	**1 411,748**	**497,769**	**24,632**
12 день															
Завтрак															
1	Кукуруза конс порционная 1/30	115	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
2	Помидор свежий 1/50	72	50	0,300	0,100	2,100	10,500	0,030	12,500	0,005	0,200	7,000	13,000	10,000	0,300
3	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
5	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
6	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	13,428	54,854	0,000	0,040	0,000		10,962	3,302	3,676	0,366
Итого:			**550**	**18,481**	**18,447**	**105,333**	**661,279**	**0,424**	**14,120**	**0,112**	**2,216**	**256,187**	**223,667**	**66,280**	**4,175**

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп-харчо по-домашнему с курицей 1/200	1267	200	5,398	4,349	17,501	130,734	0,111	7,238	0,007	1,142	32,272	100,213	32,494	1,106
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	14,023	36,990	357,165	0,272	3,401	0,320	5,292	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		13,960	56,160	0,006	2,000		0,040	12,110	2,206	3,700	0,478
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**720**	**30,232**	**22,057**	**101,711**	**726,285**	**0,596**	**20,379**	**0,332**	**8,661**	**100,780**	**439,142**	**232,722**	**8,708**

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**

Ужин

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
5	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
Итого:			**590**	**41,303**	**28,353**	**71,789**	**707,548**	**0,547**	**49,261**	**0,096**	**2,514**	**111,548**	**377,369**	**108,695**	**5,936**

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**109,699**	**88,828**	**437,593**	**2 988,616**	**1,918**	**86,641**	**0,612**	**16,716**	**750,056**	**1 382,708**	**481,904**	**24,454**

13 день

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Оладьи со сгущенным молоком 1/100/15	1131	115	8,182	8,927	50,399	314,665	0,113	0,515	0,018	3,545	97,248	116,677	19,415	0,873
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			**505**	**13,757**	**21,589**	**102,540**	**659,485**	**0,314**	**1,404**	**0,089**	**3,927**	**204,445**	**257,755**	**72,264**	**3,083**

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на куриных окорочках 1/200	1722	200	4,988	4,791	10,763	106,121	0,061	14,854	0,173	1,129	46,394	70,830	25,768	1,213
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		23,220	94,860	0,030				20,910	19,356	8,200	0,488
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**810**	**31,031**	**28,353**	**113,107**	**831,735**	**0,569**	**40,355**	**0,203**	**6,240**	**147,652**	**474,755**	**209,569**	**7,006**

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**

Ужин

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Филе рыбное запеченное 1/100	37	100	18,182	8,051	22,086	233,526	0,126	0,210	0,034	3,286	41,747	244,356	36,007	1,264
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
5	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160

Итого:		**555**	**25,946**	**16,146**	**95,706**	**631,924**	**0,600**	**68,864**	**0,296**	**5,075**	**105,125**	**360,828**	**112,399**	**5,750**
Ужин 2														
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,208**	**14,689**	**70,424**	**470,731**	**0,225**	**1,260**	**0,089**	**3,304**	**239,539**	**252,329**	**40,406**	**1,384**
Всего:				**90,544**	**86,058**	**456,991**	**2 964,664**	**1,851**	**113,684**	**0,678**	**18,566**	**731,563**	**1 426,868**	**466,639**	**21,473**
14 день															
Завтрак															
1	Каша ячневая молочная с маслом 1/150	1717	150	4,208	5,194	23,234	156,511	0,061	0,829	0,031	0,383	101,321	136,464	20,996	0,512
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Запеканка творожная Золотистая 1/120	1717	120	14,359	18,156	44,324	398,136	0,088	0,293	0,062	5,727	110,980	181,903	20,301	1,021
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			**510**	**22,280**	**32,412**	**99,827**	**780,133**	**0,273**	**1,906**	**0,147**	**6,273**	**294,584**	**376,303**	**63,676**	**2,737**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп куриный с клецками 1/200	167	200	6,307	8,338	16,825	167,570	0,099	9,326	0,174	2,891	32,757	78,238	22,776	1,128
3	Фрикаделька мясная 1/100	1737	100	17,543	17,281	18,526	299,805	0,574	1,150		0,942	14,016	108,300	23,610	1,699
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			**770**	**34,917**	**33,835**	**128,601**	**958,584**	**1,005**	**20,216**	**0,201**	**7,575**	**100,234**	**323,598**	**100,024**	**6,770**
Полдник															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону шт 150-200 гр	518	150	0,001	0,001	0,015	0,067		0,002			0,002	0,002	0,001	0,330
Итого:			**380**	**5,601**	**5,281**	**75,215**	**370,789**	**0,144**	**1,802**		**0,020**	**34,802**	**81,202**	**32,001**	**4,250**
Ужин															

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай ягодный 1/200	1645	200	0,200	0,020	13,543	55,154	0,009	1,540	0,000	0,090	13,512	6,301	4,926	0,441
4	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
Итого:			**520**	**22,325**	**21,079**	**78,678**	**593,722**	**0,524**	**56,851**	**0,440**	**5,478**	**81,420**	**235,840**	**133,704**	**5,447**

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
Итого:			**260**	**14,082**	**14,689**	**83,546**	**522,715**	**0,207**	**1,080**	**0,071**	**3,304**	**246,739**	**261,329**	**42,206**	**1,384**
Всего:				**99,206**	**107,295**	**465,866**	**3 225,944**	**2,152**	**81,855**	**0,859**	**22,650**	**757,779**	**1 278,271**	**371,611**	**20,587**