

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 день- Вторник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 0,2 | 9,1 | 42,6 | 0,06 | 4,3 | 1345 | 0 | 32 | 53 | 34 | 57,2 |
| 37 | Борщ с картофелеи и белокачанной капустой со сметаной | 210 | 2,0 | 6,7 | 9,3 | 105,2 | 0,04 | 8,54 | 0,00 | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| 202 | Тефтели из говядины с рисом | 70 | 9,2 | 13,6 | 9,5 | 196,2 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,44 | 5,34 | 56,96 | 12,78 | 1,49 |
| *219* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,4 | 45,0 | 263,8 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 14,82 | 203,90 | 135,83 | 4,56 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,4 | 1,2 | 2,2 | 21,5 | 0,17 | 0,00 | 21,00 | 0,10 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 282 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 80 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 | 0,60 |
|  | *Итого* | *840* | *27* | *28* | *128* | *866* | *0* | *15* | *1366* | *4* | *136* | *549* | *275* | *67* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день- Среда** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Суп картофельный с горохом с гренками | 215 | 3,6 | 3,3 | 21,4 | 129,1 | 0,24 | 0,80 | 0,00 | 17,80 | 42,42 | 76,34 | 29,62 | 2,14 |
| 172 | Рыба тушеная с овощами | 150 | 10,0 | 2,2 | 6,8 | 171,8 | 0,00 | 2,25 | 0,75 | 0,75 | 24,28 | 66,47 | 25,31 | 0,47 |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 | 0,20 | 26,00 | 0,00 | 0,20 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,4 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 | 0,60 |
| 118 | яблоко | 130 | 0,5 | 0,5 | 13,1 | 61,1 | 0,04 | 13,00 | 6,50 | 0,40 | 16,00 | 14,30 | 11,75 | 2,90 |
|  | *Итого* | *955* | *22,5* | *12,5* | *121,9* | *777,2* | *0,48* | *42,78* | *7,25* | *20,26* | *165,66* | *319,35* | *131,39* | *7,82* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 день- Четверг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,0 | 3,9 | 11,1 | 87,5 | 0,06 | 2,56 | 0,00 | 0,32 | 9,60 | 19,52 | 10,56 | 0,88 |
| 210 | Курица в томатном соусе | 120 | 24,5 | 31,6 | 5,4 | 534,3 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | 0,82 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 224 | Рис отварной | 120 | 3,1 | 4,1 | 32,2 | 180,2 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 1,10 | 48,76 | 13,07 | 0,42 |
| 282 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 | 0,60 |
| 114 | Хлеб ржаной | 45 | 3,0 | 0,6 | 15,0 | 78,3 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
|  | *Итого* | *745* | *38* | *41* | *116* | *1117* | *0* | *5* | *0* | *2* | *97* | *357* | *83* | *7* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день- Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из витаминный | 85 | 0,9 | 8,6 | 9,7 | 120,7 | 0,02 | 11,5 | 67 | 0 | 33,5 | 40 | 11 | 0,5 |
| 39 Конь | Суп картофельный с пшеном | 200,0 | 2,4 | 3,0 | 13,2 | 92,1 | 0,13 | 4,80 | 146,24 | 1,88 | 30,16 | 182,64 | 36,64 | 1,22 |
| 189 | Шницель из говядины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,8 | 0,04 | 0,00 | 0,03 | 0,14 | 9,32 | 123,50 | 22,25 | 1,96 |
| *227* | Макароны отварные | 150 | 5,5 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 65,10 | 14,60 | 1,70 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,4 | 1,2 | 2,2 | 21,5 | 0,17 | 0,00 | 21,00 | 0,10 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 65 | 4,9 | 0,4 | 32,1 | 153,0 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,70 | 16,51 | 53,52 | 11,53 | 0,91 |
|  | *Итого* | *800* | *25,4* | *30,2* | *126,1* | *793,8* | *0,45* | *18,66* | *234,27* | *3,83* | *138,71* | *622,63* | *160,82* | *8,54* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 день- Понедельник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат из свеклы | 60 | 0,8 | 6,1 | 5,5 | 85,0 | 0,01 | 6,25 | 47,31 | 0 | 22,48 | 42,12 | 11,81 | 0,84 |
| 80 | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,3 | 6,1 | 17,7 | 147,2 | 0,10 | 9,60 | 146,00 | 0,00 | 28,48 | 173,00 | 33,00 | 1,06 |
| 209 | Биточки из кур припущенные | 90 | *14,2* | *16,0* | *10,0* | *239,3* | 0,08 | 0,68 | 0,11 | 2,59 | 48,67 | 67,01 | 17,18 | 1,43 |
| 241 | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,3 | 20,2 | 139,1 | 0,17 | 22,53 | 0,00 | 0,17 | 32,05 | 75,05 | 24,05 | 0,88 |
| 453 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,1 | 24,0 | 0,00 | 0,09 | 6,00 | 0,10 | 13,50 | 9,90 | 1,50 | 0,03 |
| 282 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,6 | 34,4 | 164,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 15,75 | 60,90 | 22,75 | 0,70 |
| 118 | Яблоко | 125 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,04 | 12,05 | 6,03 | 0,48 | 19,29 | 13,26 | 10,85 | 2,65 |
|  | *Итого* | *905* | *26,9* | *36,3* | *124,8* | *951,5* | *0,41* | *52,10* | *205,45* | *4,12* | *194,39* | *445,64* | *126,28* | *8,54* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 день- Вторник** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |
| 9 | Салат из витаминный | 90 | | 0,9 | | 8,6 | | 9,7 | | 120,7 | | 0,02 | | 11,5 | | 67 | | 0 | | 33,5 | 40 | 11 | 0,5 |
| 45 | Суп картофельный с горохом | 200 | | 1,9 | | 3,1 | | 10,9 | | 79,0 | | 0,24 | | 0,80 | | 0,00 | | 17,80 | | 42,42 | 76,34 | 29,62 | 2,14 |
| *189* | Котлета из говядины | 70 | | 10,7 | | 11,7 | | 5,7 | | 176,8 | | 0,04 | | 0,00 | | 0,03 | | 0,14 | | 9,32 | 123,50 | 22,25 | 1,96 |
| *227* | Макароны отварные | 150 | | 5,5 | | 5,3 | | 35,3 | | 211,1 | | 0,00 | | 1,60 | | 0,00 | | 0,50 | | 0,10 | 65,10 | 14,60 | 1,70 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | | 0,4 | | 1,2 | | 2,2 | | 21,5 | | 0,17 | | 0,00 | | 21,00 | | 0,10 | | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,6 | | 0,0 | | 27,9 | | 113,8 | | 0,00 | | 0,73 | | 0,00 | | 0,51 | | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 70 | | 5,3 | | 0,4 | | 34,6 | | 164,8 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,70 | | 15,75 | 60,90 | 22,75 | 0,70 |
|  | *Итого* | *810,0* | | *25,3* | | *30,3* | | *126,3* | | *887,7* | | *0,5* | | *14,6* | | *88,0* | | *19,8* | | *150,2* | *523,7* | *165,0* | *9,3* |
|  | **8 день- Среда** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
| 9 | Салат из моркови | | 85 | | 0,9 | | 0,1 | | 6,9 | | 32,0 | | 0,05 | | 3,23 | | 756,00 | | 0,00 | 24,00 | 39,75 | 25,50 | 0,45 |
| 37 | Борщ с картофелеи и белокачанной капустой со сметаной | | 210 | | 2,0 | | 6,7 | | 9,3 | | 105,2 | | 0,04 | | 8,54 | | 0,00 | | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,90 | 0,98 |
| 200 | Тефтели из говядины | | 70 | | 12,90 | | 14,60 | | 8,80 | | 217,80 | | 0,05 | | 0,98 | | 5,60 | | 0,10 | 14,00 | 104,53 | 14,00 | 1,49 |
| 224 | Рис отварной | | 150 | | 3,90 | | 5,10 | | 40,30 | | 225,20 | | 0,03 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 463 | Соус томатный с овощами | | 30 | | 0,40 | | 1,20 | | 2,20 | | 21,50 | | 0,17 | | 0,00 | | 21,00 | | 0,10 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 282 | Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,50 | | 0,20 | | 23,10 | | 96,00 | | 0,01 | | 0,90 | | 0,00 | | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| 114 | Хлеб ржаной | | 45 | | 3,0 | | 0,6 | | 15,0 | | 78,3 | | 0,08 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,45 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 115 | Хлеб пшеничный | | 60 | | 5,3 | | 0,4 | | 34,6 | | 164,8 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,70 | 15,75 | 60,90 | 22,75 | 0,70 |
|  | *Итого* | | *850* | | *29* | | *29* | | *140* | | *941* | | *0* | | *14* | | *783* | | *4* | *140* | *512* | *167* | *9* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день- Четвкрг** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокачанной капусты | 70 | 0,6 | 4,3 | 4,5 | 59,5 | 0,02 | 11,58 | 67,03 | 0,2 | 33,51 | 40,07 | 10,93 | 0,58 |
| 42 | Рассольник ленинградский | 210,0 | 4,0 | 6,6 | 26,5 | 145,6 | 0,01 | 5,90 | 0,00 | 1,88 | 23,32 | 45,38 | 19,34 | 0,74 |
| 166 | Рыба запеченная | 80 | 13,1 | 5,2 | 6,6 | 125,6 | 0,07 | 0,64 | 8,00 | 0,26 | 27,20 | 134,40 | 20,00 | 0,56 |
| 241 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 6,1 | 23,3 | 160,5 | 0,20 | 26,00 | 0,00 | 0,20 | 36,98 | 86,60 | 27,75 | 1,01 |
| 463 | Соус томатный с овощами | 30 | 0,40 | 1,20 | 2,20 | 21,50 | 0,17 | 0,00 | 21,00 | 0,10 | 16,64 | 134,43 | 47,34 | 1,55 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,0 | 27,9 | 113,8 | 0,00 | 0,73 | 0,00 | 0,51 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,70 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 70 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 | 0,60 |
| 114 | яблоко | 110 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,04 | 12,05 | 6,03 | 0,48 | 19,29 | 13,26 | 10,85 | 0,60 |
|  | *Итого* | *920* | *26,9* | *24,4* | *132,3* | *823,8* | *0,51* | *56,90* | *102,06* | *4,23* | *202,92* | *529,78* | *173,17* | *6,34* |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10 день- Пятница** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ***обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из свеклы | 100 | 1,3 | 10,1 | 9,1 | 133 | 0,02 | 10,4 | 21,2 | 0 | 37,4 | 70,2 | 19,7 | 0,6 |
| 43 | Свекольник | 210 | 3,2 | 5,6 | 22,0 | 127,6 | 0,05 | 5,84 | 59,80 | 1,86 | 27,40 | 47,80 | 21,00 | 1,02 |
| 217 | Фрикадельки из кур | 90 | 11,7 | 11,9 | 7,3 | 191,6 | 0,15 | 1,07 | 8,13 | 1,30 | 41,60 | 64,00 | 151,47 | 1,07 |
| *219* | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,4 | 45,0 | 263,8 | 0,21 | 0,00 | 0,00 | 0,61 | 14,82 | 203,90 | 135,83 | 4,56 |
| 463 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,1 | 24,0 | 0,00 | 0,09 | 6,00 | 0,10 | 13,50 | 9,90 | 1,50 | 0,03 |
| 282 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96,0 | 0,01 | 0,90 | 0,00 | 0,08 | 14,18 | 4,40 | 5,14 | 0,95 |
| 114 | Хлеб ржаной | 45 | 3,0 | 0,6 | 15,0 | 78,3 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 13,80 | 63,60 | 15,00 | 1,86 |
| 115 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 13,50 | 52,20 | 19,50 | 0,60 |
|  | *Итого* | *885* | *34* | *36* | *153* | *1055* | *1* | *18* | *95* | *5* | *176* | *516* | *369* | *11* |
|  | Среднее | 862 | 28,2 | 27,0 | 130,7 | 911,7 | 0,44 | 28,37 | 291,48 | 7,21 | 158,69 | 471,02 | 176,63 | 14,26 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **По СанПиН 22.3/2.4.3590-20** | **700** | **26,95** | **27,6** | **117,25** | **822,5** | **0,42** | **21** | **245** | **0** | **385** | **385** | **87,5** | **4,2** |