Утверждаю:
Директор ГБПОУ»К-ИИТ».
Н.В.Болотникова

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" 2020 год**

***Перспективное 5-ти разовое 12-ти дневное меню для обучающихся ГБПОУ "К-ИИТ", проживающих в общежитии на 2022 -2023 учебный год***

| Наименование блюда | выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Эн.ц. ккал. | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| **1 неделя 1 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 0,06 | 1,91 | 0,04 | 0,62 | 84,23 | 102,24 | 16,02 | 0,54 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **480** | **15,38** | **23,06** | **88,7** | **629,62** | **0,205** | **1,91** | **0,06** | **0,66** | **154,42** | **360,84** | **85,02** | **3,22** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 260 | 3,3 | 5,4 | 9,8 | 120,8 | 0,1 | 9,1 | 12,5 | 2,4 | 101,1 | 63,1 | 23,2 | 0,9 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Макароны отварные с маслом | 160 | 5,52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Котлета мяса курицы | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 276,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Салат из моркови | 100 | 1,1 | 5,8 | 9,1 | 132 | 0 | 3,2 | 0 | 4,6 | 24 | 0 | 33 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого** | **920** | **36,02** | **32,15** | **102,13** | **972,01** | **0,47** | **17,335** | **12,76** | **9,46** | **260,96** | **553,69** | **197,42** | **8,38** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом печен | 80 | 4,6 | 1,87 | 44,14 | 212,8 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 15,52 | 0 | 0 | 1,08 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого** | **280** | **7,39** | **5,06** | **63,85** | **331,43** | **0,15** | **1,52** | **0,02** | **0,02** | **185,92** | **136,8** | **34,2** | **2,33** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Сосиски отварные | 70 | 9,16 | 23,97 | 0,37 | 253,77 | 0 | 0 | 20 | 0 | 30,25 | 133,47 | 16,6 | 1,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого** | **470** | **21,02** | **48,51** | **70,18** | **820,93** | **0,23** | **10,68** | **20,4** | **9,08** | **110,27** | **431,98** | **118,79** | **5,99** |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого** | **310** | **10,56** | **6,7** | **47,15** | **294,84** | **0,605** | **0** | **3,2** | **0,2** | **28,8** | **166,5** | **48,4** | **3,28** |
| **Всего** | **2460** | **90,37** | **115,48** | **372,01** | **3048,83** | **1,66** | **31,445** | **36,44** | **19,42** | **740,37** | **1649,81** | **483,83** | **23,2** |
| **1 неделя 2 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с маслом | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 131,85 | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 4384 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **480** | **10,7** | **15,74** | **79,58** | **508,17** | **0,215** | **1,39** | **0,07** | **0,21** | **4542,2** | **402,33** | **99,36** | **3,12** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ со смет. | 235 | 2,49 | 5,4 | 16,6 | 203,65 | 0,07 | 20,13 | 15 | 1,53 | 64,06 | 72,54 | 32,48 | 1,5 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Гречка | 150 | 9,73 | 1 | 45.0 | 263.80 | 0.09 | 3,59 | 0.03 | 0,13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Печень по Строгоновски | 60/50 | 15,6 | 10,6 | 5,9 | 195 | 0,117 | 0 | 0,111 | 0,35 | 147,2 | 151,7 | 37,95 | 2,6 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **680** | **39,38** | **24,07** | **85,37** | **764,51** | **0,342** | **25,165** | **15,291** | **3,69** | **296,49** | **455,62** | **152,92** | **7,35** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 0,18 | 0,42 | 21 | 0 | 101,4 | 39,1 | 141,6 | 1,68 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итогго:** | **330** | **9,17** | **8,11** | **67,19** | **378,64** | **0,18** | **0,42** | **21** | **0** | **104,85** | **41,1** | **143,1** | **1,93** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 250 | 5,39 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,17 | 10,35 | 0,39 | 3,18 | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,2 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **560** | **14,83** | **31,05** | **79,79** | **683,22** | **0,36** | **10,35** | **0,41** | **3,22** | **109,65** | **508,23** | **127,49** | **5,69** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с картофелем печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **275** | **5,42** | **5,26** | **72,54** | **246,64** | **0,09** | **1** | **0** | **0** | **24,67** | **2** | **1,5** | **1,15** |
| **Всего:** | **2325** | **79,5** | **84,23** | **384,47** | **2581,18** | **1,187** | **38,325** | **36,771** | **7,12** | **5077,86** | **1409,28** | **524,37** | **19,24** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **1 неделя 3 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 200 | 5,25 | 6,96 | 28,58 | 197,88 | 0,08 | 1,33 | 40,4 | 10,95 | 140,39 | 146,39 | 29,04 | 0,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого:** | **510** | **14,69** | **18,42** | **90,17** | **572,52** | **0,27** | **1,33** | **40,42** | **10,99** | **221,45** | **469,08** | **117,15** | **4,34** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с вермишелью | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 0,064 | 5,77 | 0,037 | 0 | 130,4 | 147 | 26,85 | 0,278 |
| Салат из свеклы | 100 | 2,86 | 10,18 | 19 | 150,7 | 0,02 | 2,8 | 0 | 4,6 | 63,3 | 73,76 | 37,64 | 2,4 |
| Курица запеченая | 100 | 24,47 | 32,82 | 7,7 | 592,63 | 0,04 | 1,06 | 4,75 | 0 | 52,72 | 40,85 | 7,92 | 0,42 |
| Булочка Дорожная | 60 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,054 | 0 | 0 | 80,65 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **805** | **54,41** | **60,92** | **142,75** | **1482,92** | **0,525** | **15,749** | **5,01** | **5,02** | **425,63** | **508,15** | **159,31** | **8,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **275** | **5,42** | **5,26** | **72,54** | **246,64** | **0,09** | **1** | **0** | **0** | **24,67** | **2** | **1,5** | **1,15** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **380** | **8,54** | **29,58** | **71,14** | **621,71** | **0,255** | **11,9** | **0,6** | **10,8** | **162,04** | **380,95** | **135,61** | **4,62** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **350** | **14,52** | **16,06** | **61,87** | **437,44** | **0,69** | **0** | **3,22** | **0,24** | **83,51** | **334,59** | **89,51** | **4,59** |
| **Всего** | **2320** | **97,58** | **130,24** | **438,47** | **3361,23** | **1,83** | **29,979** | **49,25** | **27,05** | **917,3** | **1694,77** | **503,08** | **23** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 неделя 4 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом | 210 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 266,89 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 131,85 | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **480** | **15,94** | **15,19** | **90,45** | **568,92** | **0,245** | **2,88** | **0,07** | **0,19** | **328,15** | **433,13** | **110,06** | **3,62** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 260 | 5,03 | 11,3 | 42,38 | 243,6 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,1 | 85,8 | 33,4 | 1,16 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,26 | 9,62 | 18,89 | 181,5 | 63,64 | 18,68 | 159,6 | 27,6 | 43,74 | 28,77 | 0 | 1,08 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Рыбные биточки | 75 | 10,36 | 1,93 | 6,79 | 85,93 | 0,12 | 0,08 | 0 | 0 | 25 | 0 | 0 | 0,67 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **880** | **32,73** | **50,2** | **139,25** | **1135,41** | **64,135** | **40,695** | **160,39** | **40,78** | **226,87** | **425,77** | **151,97** | **7,66** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 100 | 17,36 | 7,96 | 65,73 | 406,36 | 0,233 | 0,09 | 0 | 0 | 133,87 | 0 | 0 | 1,99 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **1180** | **52,88** | **61,35** | **224,69** | **1660,4** | **64,438** | **42,275** | **160,41** | **40,8** | **531,14** | **562,57** | **186,17** | **10,9** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек куриный | 100 | 17,61 | 16,11 | 14,9 | 351,84 | 0,04 | 0,684 | 3,08 | 0 | 34,45 | 26,55 | 5,17 | 0,273 |
| Макароны отварные с маслóм | 160 | 5,52 | 5,292 | 35,255 | 211,095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **560** | **32,47** | **25,662** | **111,645** | **871,575** | **0,28** | **4,274** | **3,11** | **0,13** | **98,31** | **303,94** | **89,83** | **3,933** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **275** | **5,42** | **5,26** | **72,54** | **246,64** | **0,09** | **1** | **0** | **0** | **24,67** | **2** | **1,5** | **1,15** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего:** | **3375** | **139,44** | **157,662** | **638,575** | **4482,945** | **129,188** | **91,124** | **323,98** | **81,9** | **1209,14** | **1727,41** | **539,53** | **27,263** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **1 неделя 5 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 9,80 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 0,06 | 1,91 | 0,04 | 0,62 | 84,23 | 102,24 | 16,02 | 0,54 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **480** | **15,38** | **23,06** | **88,7** | **629,62** | **0,205** | **1,91** | **0,06** | **0,66** | **154,42** | **360,84** | **85,02** | **3,22** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на кур бульоне | 260 | 10,5 | 3 | 37,5 | 218,9 | 0,3 | 5,7 | 0 | 2,9 | 44,5 | 130 | 39,3 | 2,3 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Макароны отварные с маслом | 160 | 5,52 | 5,295 | 35,325 | 211,095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Котлета мяса курицы | 75 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 276,75 | 0,08 | 0 | 0,05 | 0,65 | 13,12 | 136,42 | 21,07 | 2,15 |
| Салат из моркови | 100 | 1,1 | 5,8 | 9,1 | 132 | 0 | 3,2 | 0 | 4,6 | 24 | 0 | 33 | 0,6 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итого:** | **890** | **38,92** | **32,885** | **134,685** | **1139,455** | **0,595** | **12,715** | **0,08** | **8,28** | **147,44** | **513,97** | **163,88** | **8,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 80 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,4 | 0 | 0 | 60,64 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого:** | **350** | **16,38** | **6,9** | **102,32** | **541,99** | **0,275** | **1,62** | **0,18** | **1,68** | **136,04** | **197,13** | **77,53** | **4,15** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Сосиски отварные | 70 | 9,16 | 23,97 | 0,37 | 253,77 | 0 | 0 | 20 | 0 | 30,25 | 133,47 | 16,6 | 1,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого** | **470** | **21,02** | **48,51** | **70,18** | **820,93** | **0,23** | **10,68** | **20,4** | **9,08** | **110,27** | **431,98** | **118,79** | **5,99** |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 100 | 17,36 | 7,96 | 65,73 | 406,36 | 0,233 | 0,09 | 0 | 0 | 133,87 | 0 | 0 | 1,99 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **300** | **20,15** | **11,15** | **85,44** | **524,99** | **0,303** | **1,58** | **0,02** | **0,02** | **304,27** | **136,8** | **34,2** | **3,24** |
| **Всего:** | **2490** | **111,85** | **122,505** | **481,325** | **3656,985** | **1,608** | **28,505** | **20,74** | **19,72** | **852,44** | **1640,72** | **479,42** | **24,8** |
| **1 неделя 6 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **380** | **8,1** | **29,58** | **55,29** | **556,56** | **0,225** | **10,68** | **0,42** | **9,12** | **112,99** | **338,42** | **105,08** | **3,85** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картоф. с рыб.кон. | 260 | 6,03 | 14,3 | 82,38 | 183,6 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,1 | 85,8 | 33,4 | 1,16 |
| Гречка | 150 | 9,73 | 1,00 | 45 | 263,8 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Биточек куриный | 100 | 17,61 | 16,11 | 14,9 | 351,84 | 0,04 | 0,684 | 3,08 | 0 | 34,45 | 26,55 | 5,17 | 0,273 |
| Салат из свеклы | 100 | 2,86 | 10,18 | 19 | 150,7 | 0,02 | 2,8 | 0 | 4,6 | 63,3 | 73,76 | 37,64 | 2,4 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итого:** | **880** | **41,71** | **43,69** | **208,15** | **1181,98** | **0,395** | **16,884** | **3,32** | **7,15** | **183,84** | **399,41** | **141,76** | **6,683** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с повидлом | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330 | 0,18 | 0,42 | 21 | 0 | 101,4 | 39,1 | 141,6 | 1,68 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итого:** | **330** | **9,17** | **8,11** | **67,19** | **378,64** | **0,18** | **0,42** | **21** | **0** | **104,85** | **41,1** | **143,1** | **1,93** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 100 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 0,04 | 19,77 | 0 | 0 | 61,56 | 0 | 0 | 0,91 |
| Рыба тушеная | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160 | 0,1 | 0,85 | | | 19,64 | | | 0,66 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **540** | **26,48** | **15,52** | **82,45** | **555,8** | **0,29** | **20,62** | **0** | **0** | **118,42** | **218,69** | **66,11** | **4,56** |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | **320** | **13,33** | **17,09** | **54,92** | **430,83** | **0,715** | **1,49** | **3,24** | **0,26** | **242,59** | **405,3** | **103,1** | **4,45** |
| **Всего** | **2450** | **98,79** | **113,99** | **468** | **3103,81** | **1,805** | **50,094** | **27,98** | **16,53** | **762,69** | **1402,92** | **559,15** | **21,473** |
| **2 неделя 7 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 131,85 | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **510** | **14,56** | **17,9** | **94,2** | **584,77** | **0,26** | **1,39** | **0,07** | **0,21** | **212,91** | **466,42** | **118,47** | **3,93** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 250 | 3,3 | 5,4 | 9,8 | 120,8 | 0,1 | 9,1 | 12,5 | 2,4 | 101,1 | 63,1 | 23,2 | 0,9 |
| Салат из капусты | 100 | 1,68 | 10,12 | 10,64 | 140,04 | 0,06 | 76,6 | 0,4 | 9,04 | 86,34 | 63,48 | 34,48 | 1,18 |
| Пирожок с повидлом печен | 80 | 4,6 | 1,87 | 44,14 | 212,8 | 0,08 | 0,03 | 0 | 0 | 15,52 | 0 | | 1,08 |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **740** | **20,58** | **24,09** | **127,58** | **833,63** | **0,875** | **86,95** | **16,28** | **13,32** | **280,81** | **335,61** | **136,61** | **7,21** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **275** | **8,09** | **8,45** | **80,21** | **316,63** | **0,16** | **2,49** | **0,02** | **0,02** | **194,62** | **136,8** | **34,2** | **2,15** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиски отварные | 70 | 9,16 | 23,97 | 0,37 | 253,77 | 0 | 0 | 20 | 0 | 30,25 | 133,47 | 16,6 | 1,5 |
| Рагу овощное | 250 | 5,39 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,17 | 10,35 | 0,39 | 3,18 | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,2 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **620** | **23,89** | **47,82** | **80,06** | **870,99** | **0,32** | **10,35** | **20,39** | **3,18** | **96,06** | **537,7** | **122,09** | **6,69** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **350** | **14,52** | **15,88** | **61,87** | **437,44** | **0,69** | **0** | **3,22** | **0,24** | **83,51** | **334,59** | **89,51** | **4,59** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **2495** | **81,64** | **114,14** | **443,92** | **3043,46** | **2,305** | **101,18** | **39,98** | **16,97** | **867,91** | **1811,12** | **500,88** | **24,57** |
| **2 неделя 8 день** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая с маслом | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 131,85 | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **510** | **15** | **17,9** | **110,05** | **649,92** | **0,29** | **2,61** | **0,25** | **1,89** | **261,96** | **508,95** | **149** | **4,7** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из отварной курицы | 290 | 41,37 | 32,59 | 56,68 | 747,09 | 0,23 | 2,9 | 1,6 | 2,29 | 74,7 | 546,94 | 32,65 | 4,94 |
| Макароны отварные с маслом | 160 | 5,52 | 5.295 | 35.325 | 211.095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Рыба | 75 | 24,7 | 20,94 | 11,22 | 410,64 | 0,22 | 5 | 1,02 | 8,4 | 69 | 419,2 | 75,68 | 1,86 |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Булочка Дорожная | 80 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,4 | 0 | 0 | 60,64 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итого:** | **975** | **90,05** | **80,71** | **162,69** | **1893,09** | **0,865** | **22,57** | **3,05** | **19,9** | **303,13** | **1259,26** | **209,96** | **12,35** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **275** | **5,86** | **5,26** | **88,39** | **311,79** | **0,12** | **2,22** | **0,18** | **1,68** | **73,72** | **44,53** | **32,03** | **1,92** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек куриный | 100 | 17,61 | 16,11 | 14,9 | 351,84 | 0,04 | 0,684 | 3,08 | 0 | 34,45 | 26,55 | 5,17 | 0,273 |
| Макароны отварные с маслом | 160 | 5,52 | 5,292 | 35,255 | 211,095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **560** | **32,47** | **25,662** | **111,645** | **871,575** | **0,28** | **4,274** | **3,11** | **0,13** | **98,31** | **303,94** | **89,83** | **3,933** |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 60 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,054 | 0 | 0 | 80,65 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **330** | **18,61** | **10,09** | **94,14** | **546,83** | **0,315** | **1,544** | **0,02** | **0,02** | **276,95** | **289,4** | **79,7** | **4,38** |
| **Всего** | **2650** | **161,99** | **139,622** | **566,915** | **4273,205** | **1,87** | **33,218** | **6,61** | **23,62** | **1014,07** | **2406,08** | **560,52** | **27,283** |
| **2 неделя 9 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 200 | 5,25 | 6,96 | 28,58 | 197,88 | 0,08 | 1,33 | 40,4 | 10,95 | 140,39 | 146,39 | 29,04 | 0,85 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **510** | **14,69** | **18,42** | **90,17** | **572,52** | **0,27** | **1,33** | **40,42** | **10,99** | **221,45** | **469,08** | **117,15** | **4,34** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 260 | 5,03 | 11,3 | 42,38 | 143,6 | 0,14 | 9,81 | 0,21 | 2,42 | 30,1 | 85,8 | 33,4 | 1,16 |
| Гречка | 150 | 9,73 | 1,00 | 45.0 | 263.80 | 0.09 | 3,59 | 0.03 | 0,13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Курица в соусе с томатом | 75 | 18,35 | 24,68 | 5,79 | 445,23 | 0,04 | 1,06 | 4,75 | 0 | 52,72 | 40,85 | 7,92 | 0,42 |
| Салат моркови | 50 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,03 | 38,3 | 1,1 | 4,52 | 43,17 | 31,74 | 17,24 | 0,59 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **805** | **42,1** | **47,33** | **108,03** | **960,88** | **0,385** | **54,25** | **6,08** | **7,09** | **322,29** | **447,79** | **138,26** | **5,35** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 100 | 17,36 | 7,96 | 65,73 | 406,36 | 0,233 | 0,09 | 0 | 0 | 133,87 | 0 | 0 | 1,99 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **300** | **20,15** | **11,15** | **85,44** | **524,99** | **0,303** | **1,58** | **0,02** | **0,02** | **304,27** | **136,8** | **34,2** | **3,24** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Сосиски отварные | 70 | 9,16 | 23,97 | 0,37 | 253,77 | 0 | 0 | 20 | 0 | 30,25 | 133,47 | 16,6 | 1,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **440** | **17,16** | **46,35** | **55,56** | **744,33** | **0,185** | **10,68** | **20,4** | **9,08** | **99,4** | **367,89** | **99,68** | **5,18** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с картофелем печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | **275** | **5,42** | **5,26** | **72,54** | **246,64** | **0,09** | **1** | **0** | **0** | **24,67** | **2** | **1,5** | **1,15** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **2330** | **99,52** | **128,51** | **411,74** | **3049,36** | **1,233** | **68,84** | **66,92** | **27,18** | **972,08** | **1423,56** | **390,79** | **19,26** |
| **2 неделя 10 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая | 200 | 9,8 | 13,94 | 41,73 | 331,58 | 0,06 | 1,91 | 0,04 | 0,62 | 84,23 | 102,24 | 16,02 | 0,54 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **480** | **15,38** | **23,24** | **88,7** | **629,61** | **0,205** | **1,91** | **0,06** | **0,66** | **154,42** | **360,84** | **85,02** | **3,22** |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с вермишелью | 250 | 2,83 | 2,86 | 21,76 | 124,09 | 0,13 | 10,12 | 0,24 | 0,4 | 22,83 | 69,89 | 29,09 | 1,13 |
| Мясо курицы | 25 | 5,64 | 4,97 | 0,15 | 68,67 | 0,02 | 0,225 | 0 | 0 | 9,83 | 34,25 | 4,96 | 0,3 |
| Рис отварной | 180 | 4,662 | 6,102 | 45,32 | 270,22 | 0,024 | 0 | 0,024 | 0,2279 | 4,404 | 59,94 | 19,464 | 0,396 |
| Салат из капусты | 100 | 1,68 | 10,12 | 10,64 | 140,04 | 0,06 | 76,6 | 0,4 | 9,04 | 86,34 | 63,48 | 34,48 | 1,18 |
| Биточек куриный | 100 | 17,61 | 16,11 | 14,9 | 351,84 | 0,04 | 0,684 | 3,08 | 0 | 34,45 | 26,55 | 5,17 | 0,273 |
| Пирожок с капустой печеный | 80 | 5,46 | 7,92 | 23,58 | 199,45 | 0 | 1,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **625** | **43,802** | **50,182** | **179,07** | **1451,5** | **0,409** | **89,899** | **3,924** | **11,3479** | **233,254** | **451,24** | **170,694** | **6,229** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **275** | **5,86** | **5,26** | **88,39** | **311,79** | **0,12** | **2,22** | **0,18** | **1,68** | **73,72** | **44,53** | **32,03** | **1,92** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Биточек куриный | 100 | 17,61 | 16,11 | 14,9 | 351,84 | 0,04 | 0,684 | 3,08 | 0 | 34,45 | 26,55 | 5,17 | 0,273 |
| Макароны отварные с маслом | 160 | 5,52 | 5,292 | 35,255 | 211,095 | 0,09 | 3,59 | 0,03 | 0,13 | 26,64 | 58,7 | 18,55 | 0,67 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **560** | **32,47** | **25,662** | **111,645** | **871,575** | **0,28** | **4,274** | **3,11** | **0,13** | **98,31** | **303,94** | **89,83** | **3,933** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 60 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,054 | 0 | 0 | 80,65 | 0 | 0 | 1,2 |
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **360** | **15,77** | **28,27** | **67,63** | **621,95** | **0,29** | **12,224** | **0,42** | **9,1** | **293,85** | **216,62** | **70,28** | **3,95** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **2300** | **113,282** | **132,614** | **535,435** | **3886,425** | **1,304** | **110,527** | **7,694** | **22,9179** | **853,554** | **1377,17** | **447,854** | **19,252** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2 неделя 11 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная с маслом | 210 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 266,89 | 0,07 | 1,39 | 0,05 | 0,17 | 131,85 | 143,73 | 30,36 | 0,44 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,02 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **280** | **5,58** | **9,12** | **46,97** | **298,04** | **0,145** | **0** | **0,02** | **0,04** | **70,19** | **258,6** | **69** | **2,35** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый на кур бульоне | 250 | 10,5 | 3 | 37,5 | 218,9 | 0,3 | 5,7 | 0 | 2,9 | 44,5 | 130 | 39,3 | 2,3 |
| Пюре картофельное | 200 | 6,44 | 5,82 | 48,32 | 271,3 | 0,36 | 18,35 | 24,2 | 0 | 70,12 | 191,6 | 60,52 | 0 |
| Сосиски отварные | 70 | 9,16 | 23,97 | 0,37 | 253,77 | 0 | 0 | 20 | 0 | 30,25 | 133,47 | 16,6 | 1,5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Винегрет | 100 | 2,52 | 20,28 | 8,32 | 258,52 | 0,08 | 10,68 | 0,4 | 9,08 | 42,8 | 79,82 | 36,08 | 1,5 |
| Булочка Дорожная | 80 | 10,46 | 4,8 | 39,6 | 244,8 | 0,14 | 0,4 | 0 | 0 | 60,64 | 0 | 0 | 1,2 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,45 | 2 | 1,5 | 0,25 |
| **Итого:** | **970** | **44,56** | **59,97** | **180,98** | **1479,33** | **0,985** | **35,13** | **44,6** | **11,98** | **277,66** | **689,49** | **199,5** | **8,68** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Дорожная | 100 | 17,36 | 7,96 | 65,73 | 406,36 | 0,233 | 0,09 | 0 | 0 | 133,87 | 0 | 0 | 1,99 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **300** | **64,71** | **71,12** | **266,42** | **2004,32** | **1,288** | **36,71** | **44,62** | **12** | **581,93** | **826,29** | **233,7** | **11,92** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу овощное | 250 | 5,39 | 19,59 | 18,2 | 308,58 | 0,17 | 10,35 | 0,39 | 3,18 | 28,59 | 185,54 | 39,38 | 2,2 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **560** | **14,83** | **31,05** | **79,79** | **683,22** | **0,36** | **10,35** | **0,41** | **3,22** | **109,65** | **508,23** | **127,49** | **5,69** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с картофелем печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | **275** | **5,42** | **5,26** | **72,54** | **246,64** | **0,09** | **1** | **0** | **0** | **24,67** | **2** | **1,5** | **1,15** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего** | **2385** | **135,1** | **176,52** | **646,7** | **4711,55** | **2,868** | **83,19** | **89,65** | **27,24** | **1064,1** | **2284,61** | **631,19** | **29,79** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **2 неделя 12 день** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **310** | **10,56** | **6,7** | **47,15** | **294,84** | **0,605** | **0** | **3,2** | **0,2** | **28,8** | **166,5** | **48,4** | **3,28** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Щи со сметаной | 260 | 3,3 | 5,4 | 9,8 | 120,8 | 0,1 | 9,1 | 12,5 | 2,4 | 101,1 | 63,1 | 23,2 | 0 |
| Гречка | 150 | 9,73 | 1,00 | 45.0 | 263.80 | 0.09 | 3,59 | 0.03 | 0,13 | 26.64 | 58.70 | 18.55 | 0.67 |
| Рыба с овощами | 130 | 14,52 | 13,47 | 9,61 | 205,32 | 0,11 | 2,5 | 0,51 | 4,2 | 34,5 | 209,76 | 37,84 | 0,93 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,93 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | **810** | **35,7** | **25,16** | **73,95** | **628,15** | **0,385** | **16,68** | **13,03** | **6,75** | **331,9** | **562,26** | **140,74** | **4,11** |
| | | | | | | | | | | | | | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Пирожок с капустой печен | 75 | 5,3 | 5,26 | 60,5 | 198 | 0,09 | 1 | 0 | 0 | 24,22 | 0 | 0 | 0,9 |
| Компот | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,03 | 1,22 | 0,18 | 1,68 | 49,5 | 44,53 | 32,03 | 1,02 |
| **Итого:** | **275** | **5,86** | **5,26** | **88,39** | **311,79** | **0,12** | **2,22** | **0,18** | **1,68** | **73,72** | **44,53** | **32,03** | **1,92** |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Капуста тушеная | 100 | 2,62 | 3,23 | 13,45 | 87,16 | 0,04 | 19,77 | 0 | 0 | 61,56 | 0 | 0 | 0,91 |
| Рыба тушеная | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160 | 0,1 | 0,85 | | | 19,64 | | | 0,66 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 9,22 | 4,26 | 49,45 | 260 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 36,77 | 216,69 | 64,61 | 2,74 |
| Чай | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,45 | 2 | 1,50 | 0,25 |
| **Итого:** | **540** | **26,48** | **15,52** | **82,45** | **555,8** | **0,29** | **20,62** | **0** | **0** | **118,42** | **218,69** | **66,11** | **4,56** |
| **2-ой Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,5 | 0 | 3,2 | 0,2 | 2,45 | 11,9 | 1,4 | 1,1 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,20 | 0,1 | 66 | 0,04 | 0 | 0,02 | 0,04 | 43,84 | 104 | 22 | 0,5 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 5,36 | 2,1 | 34,83 | 183,4 | 0,105 | 0 | 0 | 0 | 25,9 | 152,6 | 45,5 | 1,6 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,63 | 0,07 | 1,49 | 0,02 | 0,02 | 170,4 | 136,8 | 34,2 | 1,25 |
| **Итого:** | **320** | **13,33** | **17,09** | **54,92** | **430,83** | **0,715** | **1,49** | **3,24** | **0,26** | **242,59** | **405,3** | **103,1** | **4,45** |
| **Всего:** | **2255** | **91,93** | **69,73** | **346,86** | **2221,41** | **2,115** | **41,01** | **19,65** | **8,89** | **795,43** | **1397,28** | **390,38** | **18,32** |

| Дни | выход (гр.) | Пищевые вещества | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | Эн.ц. | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2460 | 90,37 | 115,48 | 372,01 | 3048,83 | 1,66 | 31,445 | 36,44 | 19,42 | 740,37 | 1649,81 | 483,83 | 23,2 |
| 2 | 2325 | 79,5 | 84,23 | 384,47 | 2581,18 | 1,187 | 38,325 | 36,771 | 7,12 | 5077,86 | 1409,28 | 524,37 | 19,24 |
| 3 | 2320 | 97,58 | 130,24 | 438,47 | 3361,23 | 1,83 | 29,979 | 49,25 | 27,05 | 917,3 | 1694,77 | 503,08 | 23 |
| 4 | 3375 | 139,44 | 157,662 | 638,575 | 4482,945 | 129,188 | 91,124 | 323,98 | 81,9 | 1209,14 | 1727,41 | 539,53 | 27,263 |
| 5 | 2490 | 111,85 | 122,505 | 481,325 | 3656,985 | 1,608 | 28,505 | 20,74 | 19,72 | 852,44 | 1640,72 | 479,42 | 24,8 |
| 6 | 2450 | 98,79 | 113,99 | 468 | 3103,81 | 1,805 | 50,094 | 27,98 | 16,53 | 762,69 | 1402,92 | 559,15 | 21,473 |
| 7 | 2495 | 81,64 | 114,14 | 443,92 | 3043,46 | 2,305 | 101,18 | 39,98 | 16,97 | 867,91 | 1811,12 | 500,88 | 24,57 |
| 8 | 2650 | 161,99 | 139,622 | 566,915 | 4273,205 | 1,87 | 33,218 | 6,61 | 23,62 | 1014,07 | 2406,08 | 560,52 | 27,283 |
| 9 | 2330 | 99,52 | 128,51 | 411,74 | 3049,36 | 1,233 | 68,84 | 66,92 | 27,18 | 972,08 | 1423,56 | 390,79 | 19,26 |
| 10 | 2300 | 113,282 | 132,614 | 535,435 | 3886,425 | 1,304 | 110,527 | 7,694 | 22,9179 | 853,554 | 1377,17 | 447,854 | 19,252 |
| 11 | 2385 | 135,1 | 176,52 | 646,7 | 4711,55 | 2,868 | 83,19 | 89,65 | 27,24 | 1064,1 | 2284,61 | 631,19 | 29,79 |
| 12 | 2355 | 91,93 | 69,73 | 346,86 | 2221,41 | 2,115 | 41,01 | 19,65 | 8,89 | 795,43 | 1397,28 | 390,38 | 18,32 |
| **за 12 дней** | **29 935** | **1 202,20** | **1 371,25** | **5 266,42** | **41 420** | **147,17** | **657,34** | **697,69** | **282,03** | **14 364,25** | **18 821,81** | **5 451,84** | **255,98** |
| **Среднее за 12 дней** | **2 495** | **100** | **114** | **439** | **3 452** | **12** | **55** | **58** | **24** | **1 197** | **1 568** | **454** | **21** |
| **Норма дневного рациона** | **2500** | **90** | **92** | **383** | **2720** | **1,4** | **70** | | | **1200** | **1200** | **300** | 18 |
| **Выполнение %** | **100** | **111,315** | **124,2077** | **114,587** | **126,9007** | **876** | **78,2551** | | | **100** | | **151,4401** | **118,51** |

Зав.производством столовой В.Г.Егорова