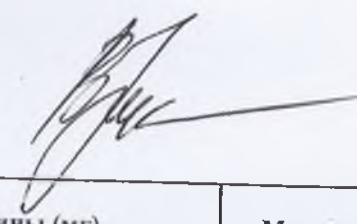


**РАБОЧЕЕ МЕНЮ**  
 для учащихся МАОУ г. Калининград  
 возрастная категория с 7 до 11 лет  
 2016-2017 гг.



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Каша овсяная молочная с маслом	12	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,4	15,4	162	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<b>Итого:</b>			<b>15,46</b>	<b>21,7</b>	<b>81,82</b>	<b>584,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,624</b>	<b>374,5</b>	<b>373,683</b>	<b>56,3</b>	<b>1,958</b>
<b>Комплекс №1</b>														
<b>Обед</b>														
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	60	0,9	5,4	3,18	64,92	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2 Рассольник Ленинградский	26	200	6,6	9	19,9	187	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45
3 Тефтеля мясная в соусе	41	60/20	13	20	26	336	0	0	0	0	30,28	199,37	42	2,9
4 Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5 Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6 Хлеб ржано-пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>30,1</b>	<b>39,9</b>	<b>110,74</b>	<b>922,46</b>	<b>0,401</b>	<b>36</b>	<b>0,011</b>	<b>0,688</b>	<b>155,41</b>	<b>547,25</b>	<b>204,88</b>	<b>9,02</b>
<b>Комплекс №2</b>														
<b>Обед</b>														
1 Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком	176	60	0	6,05	3,9	70,05	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2 Суп с рисом	89	200	7,1	7,9	22,03	187,62	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
3 Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	200	17,33	9,67	40,63	318,87	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
4 Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
5 Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>29,43</b>	<b>25,62</b>	<b>108,96</b>	<b>784,14</b>	<b>0,07</b>	<b>36</b>	<b>0,01</b>	<b>2,788</b>	<b>189,38</b>	<b>355,62</b>	<b>152</b>	<b>5,21</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,225</b>	<b>54,46</b>	<b>191,67</b>	<b>1437,72</b>	<b>0,4455</b>	<b>36</b>	<b>0,0905</b>	<b>2,362</b>	<b>546,895</b>	<b>825,118</b>	<b>234,74</b>	<b>10,978</b>
<b>2 день (вторник)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Оладьи со сгущенным молоком	221	2/75/30	15,5	15,3	82	527,7	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6
2 Какао с молоком	36	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
<b>Итого:</b>			<b>19,86</b>	<b>18,7</b>	<b>111,36</b>	<b>693,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,018</b>	<b>354,14</b>	<b>381,6</b>	<b>79,1</b>	<b>3,1</b>
<b>Комплекс №1</b>														
<b>Обед</b>														
1 Салат из свеклы	7	60	0,8	6	4,8	76,4	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2 Суп гороховый	600	20	9,6	8	23,2	203,2	0,214	0	0	2,1	52,6	134,61	39,66	2,2



3	Биточек рыбный	48	60/20	12,13	8,94	11,94	176,74	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>30,03</b>	<b>27,84</b>	<b>120,19</b>	<b>851,44</b>	<b>0,548</b>	<b>36</b>	<b>0,01</b>	<b>4,181</b>	<b>205,03</b>	<b>481,44</b>	<b>146,13</b>	<b>5,39</b>
	<b>Комплекс №2</b>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	60	1,02	3,32	3,46	47,8	0	0	0,002	0	22,2	16,13	8,4	0,2
2	Свекольник	268	200	3,74	9,21	15,53	159,97	0,071		0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Котлета мясная в соусе	348	60/20	13,46	16	16,2	262,64	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4	Макаронны отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	36	0	0	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>21,92</b>	<b>38,13</b>	<b>108,89</b>	<b>866,41</b>	<b>0,141</b>	<b>36</b>	<b>0,012</b>	<b>0,6</b>	<b>153,3</b>	<b>337,28</b>	<b>98,32</b>	<b>4,82</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,835</b>	<b>51,685</b>	<b>225,9</b>	<b>1552,11</b>	<b>0,5245</b>	<b>36</b>	<b>0,091</b>	<b>7,4085</b>	<b>533,305</b>	<b>790,96</b>	<b>201,325</b>	<b>8,205</b>

**3 день (среда)**

<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная с морковью со стущ молоком	773	150/20	25,04	12,68	36,8	361,48	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			<b>28,5</b>	<b>18,51</b>	<b>68,8</b>	<b>555,79</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>316,17</b>	<b>353,73</b>	<b>45,57</b>	<b>1,148</b>
	<b>Комплекс №1</b>														
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови	92	60	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Борщ со свежей капусты с картофелем	539	200	2,1	5,7	17,85	131,1	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
3	Плов с курицей/индейкой	50	200	23,3	13,25	64,96	472,29	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>28,9</b>	<b>25,04</b>	<b>133,97</b>	<b>876,84</b>	<b>0,469</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>146,06</b>	<b>499,556</b>	<b>209,49</b>	<b>6,117</b>
	<b>Комплекс №2</b>														
1	Салат из квашеной капусты с луком	162	60	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Рыба тушеная с овощами в томате	221	70/30	15	8,45	10,03	176,17	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>30,9</b>	<b>30,45</b>	<b>100,17</b>	<b>798,33</b>	<b>0,224</b>	<b>36</b>	<b>0,01</b>	<b>3,369</b>	<b>216,76</b>	<b>590,1</b>	<b>144,57</b>	<b>5,14</b>
	<b>Всего:</b>			<b>58,4</b>	<b>46,255</b>	<b>185,87</b>	<b>1393,38</b>	<b>0,4285</b>	<b>36</b>	<b>0,085</b>	<b>3,4895</b>	<b>497,58</b>	<b>898,558</b>	<b>222,6</b>	<b>6,7765</b>

**4 день (четверг)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	30	0	2,7	1,6	30,7	0	0	0,001	0	6,3	8,94	3,12	0,2
2	Сосиска отварная		5	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8



3	Каша гречневая с маслом	30	120	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
4	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6
5	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			15,2	19,2	71,6	520	0,316	0	0,001	0	65,46	340,51	140,33	6,77
	<b>Комплекс №1</b>														
	<b>Обед</b>														
1	Винегрет овощной	10	60	0,74	6,2	9,06	95	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526
2	Суп с вермишелью	536	200	6,68	8,61	22,6	194,61	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357
3	Гуляш из курицы/индейки	537	50/50	16,38	5,1	10,46	153,26	0,054	0	0	0	18,546	115,56	54,58	0,994
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			32,1	26,81	106,57	795,97	0,416	36	0,01	0,869	144,656	382,78	140,6	5,277
	<b>Комплекс №2</b>														
1	Салат из сырых овощей	322	60	0,9	3,3	3,8	48,5	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2	Суп с рыбой	33	200	6,3	4,9	13,6	123,7	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3	Биточек куриный в соусе	366	60/20	16,9	6,6	13,3	180,2	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
4	Макаронь отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			243,8	223,575	868,45	6461,18	2,6525	216	0,137	14,0465	1557,66	3873,05	1203,9	45,6505
	<b>Всего:</b>			153,15	144,393	559,11	4148,57	1,85025	126	0,0745	7,45775	916,619	2468,42	812,58	32,2338
<b>5 день (пятница)</b>															
	<b>Завтрак</b>														
1	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	306	2/75/30	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Какао с молоком	36	200/5	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0	132,9	129,3	40,5	1,5
	<i>Итого:</i>			22,56	20,3	102,48	682,86	0	0	0,08	0	377,7	411,3	80,8	3
	<b>Комплекс №1</b>														
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	60	1,02	3,32	3,46	47,8	0	0	0,002	0	22,2	16,13	8,4	0,2
2	Свекольник	268	200	3,74	9,21	15,53	159,97	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Котлета мясная в соусе	348	60/20	13,46	16	16,2	262,64	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4	Макаронь отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			21,92	38,13	103,85	846,25	0,141	36	0,012	0,688	121,17	310,61	74,52	5,42
	<b>Комплекс №2</b>														
1	Салат из свеклы	7	60	0,8	6	4,8	76,4	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	26	200	6,6	9	19,9	187	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45
3	Биточек рыбный в соусе	48	60/20	12,13	8,94	11,94	176,74	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6
4	Картофельное пюре	29		3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2

**РАБОЧЕЕ МЕНЮ**  
**возрастная категория от 11 лет и старше**  
**2016 г.**

Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценнос ть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день (понедельник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом	12	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,4	15,4	162	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<b>Итого:</b>			<b>15,46</b>	<b>21,7</b>	<b>81,82</b>	<b>584,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,624</b>	<b>374,5</b>	<b>373,683</b>	<b>56,3</b>	<b>1,958</b>
<b>Комплекс №1</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,6	5,4	5,1	75,4	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2	Рассольник Ленинградский	601	250	5,3	11,7	23,2	219,3	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4
3	Тефтеля мясная в соусе	393	80/20	18,18	2,21	33,45	226,41	0	0	0	0	36,44	253,45	54,1	3,1
4	Каша гречневая с маслом	30	180	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>36,08</b>	<b>25,91</b>	<b>129,41</b>	<b>895,15</b>	<b>0,296</b>	<b>42</b>	<b>0,012</b>	<b>2,688</b>	<b>184,49</b>	<b>628,53</b>	<b>226,85</b>	<b>9,87</b>
<b>Комплекс №2</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком	176	100	1,08	5,56	10,81	97,6	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Суп с рисом	734	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
4	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>32,64</b>	<b>29,45</b>	<b>127,31</b>	<b>904,85</b>	<b>0,21</b>	<b>42</b>	<b>0,01</b>	<b>12,188</b>	<b>233,65</b>	<b>430,79</b>	<b>191,13</b>	<b>5,4</b>
	<b>Всего:</b>			<b>49,82</b>	<b>47,61</b>	<b>211,23</b>	<b>1479,57</b>	<b>0,506</b>	<b>42</b>	<b>0,092</b>	<b>3,312</b>	<b>558,99</b>	<b>1002,21</b>	<b>283,15</b>	<b>11,828</b>
<b>2 день (вторник)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Оладьи со стуженными молоком	221	2/75/30	15,5	15,3	82	527,7	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6
2	Какао с молоком	36	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	<b>Итого:</b>			<b>19,86</b>	<b>18,7</b>	<b>111,36</b>	<b>693,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,018</b>	<b>354,14</b>	<b>381,6</b>	<b>79,1</b>	<b>3,1</b>
<b>Комплекс №1</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы	7	100	1,4	6	8,2	92,4	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3
2	Суп гороховый	600	250	8	9,9	26	225,1	0	0	0	2,6	62,4	166,9	48,13	2,5
3	Биточек рыбный с соусом	52	80/20	13,1	8,8	8,2	164,4	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0



4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			30,6	30,5	127	904,9	0,242	42	0,01	9,171	235,07	546,99	165,13	5,6
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	100	1,7	5,45	5,77	78,93	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
2	Свекольник	268	250	5,6	12,8	23,3	230,8	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
3	Котлета мясная в соусе	187	80/20	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
4	Макаронь отварные с маслом	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	42	0	0	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			27,87	49,52	129,36	1074,6	0,07	42	0,014	7,24	191,68	439,59	118,4	5,5
	<b>Всего:</b>			49,095	58,71	239,54	1682,93	0,336	42	0,092	13,2235	567,515	874,89	220,865	8,65

### 3 день (среда)

	<i>Завтрак</i>														
1	Запеканка творожная с морковью со сгущ. молоком	773	150/20	25,04	12,68	36,8	361,48	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			28,5	18,51	68,8	555,79	0,082	0	0,08	0,08	316,17	353,73	45,57	1,148
	<i>Комплекс №1</i>														
	<i>Обед</i>														
1	Салат из моркови	176	100	1,2	5,5	6,8	81,5	0	0	0,005	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Борщ со свежей капусты с картофелем	539	250	2,2	7,1	20,68	155,42	0	0	0	2,4	54,3	58,9	27,1	1,4
3	Плов с курицей/индейкой	303	250	23,34	13,25	65,05	472,81	0	0	0	5,2	59,27	383,13	155,3	3,07
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			29,74	25,85	139,53	909,73	0,078	42	0,015	12,25	165,51	534,066	230,62	5,697
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат из квашеной капусты с луком	162	100	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0	4	23,18	42,95	19,04	0
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Рыба тушеная с овощами в томате	221	70/30	15	8,45	10,03	176,17	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			31,5	31,35	104,52	826,23	0,224	42	0,01	7,369	216,76	590,1	144,57	5,14
	<b>Всего:</b>			59,12	47,11	190,825	1423,77	0,233	42	0,0925	9,8895	507,305	915,813	233,165	6,5665

### 4 день (четверг)

	<i>Завтрак</i>														
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	30	0	2,7	1,6	30,7	0	0	0,001	0	6,3	8,94	3,12	0,2
2	Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
3	Каша гречневая с маслом	30	120	6,6	5,5	30	195,9	0	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57

4	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6
5	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			15,2	19,2	71,6	520	0,316	0	0,001	0	65,46	340,51	140,33	6,77
	<i>Комплекс №1</i>														
	<i>Обед</i>														
1	Винегрет овощной	10	100	1,2	8,3	15,1	139,9	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0
2	Суп с вермишелью	536	250	3,7	10,3	21,5	193,5	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1
3	Гуляш из курицы/индейки	537	75/75	24,5	7,7	15,66	229,94	0	0	0	0	27,49	173,2	81,7	1,47
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			38,3	34,1	121,06	944,34	0,224	42	0,01	0,869	160,6	450,11	169,93	4,87
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат из сырых овощей	322	100	1,5	5,5	5,3	80,7	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Суп с рыбой	33	250	7,99	6,12	17,32	156,32	0	0	0	2,4	44,28	139,57	34,7	1,17
3	Биточек куриный в соусе	173	80/20	21,1	7,04	16,57	214,04	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
4	Макаронные отварные с маслом	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			35,59	30,16	142,89	985,36	0,07	42	0,01	8,3	175,86	490,19	139,55	45,2965
	<b>Всего:</b>			52,15	51,33	203,58	1484,85	0,54	42	0,011	0,869	226,06	790,62	310,26	11,64

**5 день (пятница)**

	<i>Завтрак</i>														
1	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	306	2/75/30	18,2	16,9	73,12	517,38	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2	Какао с молоком	36	200/5	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0	132,9	129,3	40,5	1,5
	<i>Итого:</i>			22,56	20,3	102,48	682,86	0	0	0,08	0	377,7	411,3	80,8	3
	<i>Комплекс №1</i>														
	<i>Обед</i>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	925	100	1,7	5,45	5,77	78,93	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
2	Свекольник	268	250	5,6	12,8	23,3	230,8	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
3	Котлета мясная в соусе	187	80/20	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
4	Макаронные отварные с маслом	31	180	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			27,87	49,52	124,32	1054,44	0,07	42	0,014	7,328	159,55	412,92	94,6	6,1
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат из свеклы	7	100	1,4	6	8,2	92,4	0,018	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3
2	Рассольник Ленинградский	601	250	5,3	11,7	23,2	219,3	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4
3	Биточек рыбный в соусе	52	80/20	13,1	8,8	8,2	164,4	0	0	0	0	29,29	166,96	25	0
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,0	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627



6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			26,7	32,3	113	849,5	0,25	42	0,01	7,321	187,22	476,846	123,45	5,127
	<b>Всего:</b>			49,845	61,21	221,14	1634,83	0,16	42	0,094	7,328	537,25	824,22	175,4	9,1

### 6 день (понедельник)

<i>Завтрак</i>															
1	Макаронь отварные с сыром	519	150/15	4,6	13,5	37,08	288,22	0	0	0,06	0	319,5	228,93	25,4	0,9
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			7,9	19,2	79,88	523,92	0,002	0	0,08	0,024	406,07	299,96	38,57	1,248
<i>Комплекс №1</i>															
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,6	5,4	5,1	75,4	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Рыба тушеная с овощами в томате	221	70/30	15	8,45	10,03	176,17	0	0	0	0	48,53	295,69	45,18	1,24
4	Рис отварной с маслом	28	180	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			32,4	31,05	117,93	880,77	0,257	42	0,012	3,15	229,38	651,446	175,43	5,727
<i>Комплекс №2</i>															
1	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком	176	100	1,08	5,56	10,81	97,6	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Суп с рисом	734	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
4	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			30,64	27,45	116,57	835,89	0,21	42	0,01	12,188	233,65	430,79	191,13	5,4
	<b>Всего:</b>			39,42	48,45	197,13	1382,25	0,259	42	0,092	3,174	635,45	951,406	214	6,975

### 7 день (вторник)

<i>Завтрак</i>															
1	Каша манная молочная с маслом	16	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			16,94	22,19	75,5	569,47	0,127	0	0,08	3,5	403,9	435,8	147,77	4,6
<i>Комплекс №1</i>															
<i>Обед</i>															
1	Салат из свеклы с яблоками	777	100	1,15	6,57	8,85	99,13	0	0	0	0	34,43	42,5	19,87	1
2	Суп с клецками	636	250	6,4	12,46	28	249,74	12,85	0	0	3,7	51,29	126,7	31,69	1,7
3	Голубец ленивый в соусе	173	80/20	21,39	7,29	17,05	219,37	0	0	0	0	27,5	154,4	69,45	1,3
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный			3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6



6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			26,7	32,3	113	849,5	0,25	42	0,01	7,321	187,22	476,846	123,45	5,127
	<b>Всего:</b>			49,845	61,21	221,14	1634,83	0,16	42	0,094	7,328	537,25	824,22	175,4	9,1

**6 день (понедельник)**

<i>Завтрак</i>															
1	Макаронны отварные с сыром	319	150/15	4,6	13,5	37,08	288,22	0	0	0,06	0	319,5	228,93	25,4	0,9
2	Батон с маслом		20/5	1,5	4,2	10,3	85	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			7,9	19,2	79,88	523,92	0,002	0	0,08	0,024	406,07	299,96	38,57	1,248
<i>Комплекс №1</i>															
<i>Обед</i>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	100	1,6	5,4	5,1	75,4	0	0	0,002	0	45,9	35,3	19,9	0,6
2	Щи из свежей капусты с картофелем	735	250	8	11	16,5	197	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3	Рыба тушеная с овощами в томате	221	70/30	15	8,45	10,03	176,17	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
4	Рис отварной с маслом	28	180	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			32,4	31,05	117,93	880,77	0,257	42	0,012	3,15	229,38	651,446	175,43	5,727
<i>Комплекс №2</i>															
1	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком	176	100	1,08	5,56	10,81	97,6	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
2	Суп с рисом	734	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
4	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			30,64	27,45	116,57	835,89	0,21	42	0,01	12,188	233,65	430,79	191,13	5,4
	<b>Всего:</b>			39,42	48,45	197,13	1382,25	0,259	42	0,092	3,174	635,45	951,406	214	6,975

**7 день (вторник)**

<i>Завтрак</i>															
1	Каша манная молочная с маслом	16	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			16,94	22,19	75,5	569,47	0,127	0	0,08	3,5	403,9	435,8	147,77	4,6
<i>Комплекс №1</i>															
<i>Обед</i>															
1	Салат из свеклы с яблоками	777	100	1,15	6,57	8,85	99,13	0	0	0	0	34,43	42,5	19,87	1
2	Суп с клецками	636	250	6,4	12,46	28	249,74	12,85	0	0	3,7	51,29	126,7	31,69	1,7
3	Голубец ленивый в соусе	173	80/20	21,39	7,29	17,05	219,37	0	0	0	0	27,5	154,4	69,45	1,3
4	Картофельное пюре	29	180	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный			3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6



6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			21,2	31,1	114,82	823,98	0,232	36	0,01	3,55	148,37	391,136	145,8	5,027
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат капустный с соленым огурцом	503	60	0,85	3,76	2,3	46,44	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Суп гороховый	600	200	9,6	8	23,2	203,2	0,214	0	0	2,1	52,6	134,61	39,66	2,2
3	Биточек куриный с соусом	366	60/20	16,9	6,6	13,3	180,2	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
4	Макаронны отварные с маслом	31	150	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			32,25	27,96	134	916,64	0,438	36	0,013	6,981	192,89	379,81	136,46	5,52
	<b>Всего:</b>			43,665	51,72	199,91	1439,78	0,462	36	0,0915	8,7655	574,53	821,273	288,9	9,8735

**8 день (среда)**

	<i>Завтрак</i>														
1	Омлет натуральный	63	150	12,38	17,17	2,2	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,4	15,4	163,2	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	3,2
3	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			13,49	19,52	66,16	494,28	0,029	0	0,08	0,724	349,97	241,73	34,47	0,508
	<i>Комплекс №1</i>														
	<i>Обед</i>														
1	Салат картофельный с морковью и кукурузой	771	60	1	3,46	7,44	64,9	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2	Свекольник	268	200	3,74	9,21	15,53	159,97	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3	Котлета из индейки в соусе	183	60/20	15,03	10,2	13,58	206,24	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4	Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			31,37	30,37	108,95	834,61	0,367	36	0,011	0,688	129,65	425,93	175,67	8,19
	<i>Комплекс №2</i>														
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	194	60	0	6,05	4,5	72,45	0	0	0	0	20,65	25,5	11,9	0,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем	21	200	5,5	8,7	15	160,3	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3	Гуляш из курицы/индейки	537	50/50	16,38	5,1	10,46	153,26	0,054	0	0	0	18,546	115,56	54,58	0,994
4	Рис отварной с маслом	28	150	3,98	5,17	32,7	193,25	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
5	Кисель с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано-пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			28,86	25,02	94,32	717,9	0,391	36	0	0,688	171,246	459,59	174,53	5,454
	<b>Всего:</b>			43,605	47,215	167,795	1270,54	0,408	36	0,0855	1,412	500,418	684,49	209,57	7,33

**9 день (четверг)**

	<i>Завтрак</i>														
1	Каша манная молочная с маслом	16	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	250	20/5/15	5,48	8,19	10,34	136,99	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3	Чай с молоком	399	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			18,58	25,57	37,6	429,15	0,0	0	0	0,6	265,04	314,23	31,98	3,12



14	Бутерброд с маслом и твердым сыром	30/5/15	6,23	8,48	5,48	143,16
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
158	Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого:</b>		<b>13,03</b>	<b>18,85</b>	<b>62,69</b>	<b>492,53</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидор свежий	60	0,3	0,1	2,52	12,18
735	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,97	11,52	16,75	190,56
75	Котлета рыбная с соусом	80	12,46	7,88	7,32	150,04
31	Макароны отварные	150	0,7	9,5	37,08	236,62
54	Компот из ягод с витамином С	200	0,16	0	16,89	68,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>21,66</b>	<b>29,71</b>	<b>100,68</b>	<b>756,75</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,69</b>	<b>48,56</b>	<b>163,37</b>	<b>1249,28</b>
	<b>7 день</b>					
387	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	2/75/30	18,24	15,96	73,12	509,08
35	Чай с молоком	200	1,57	1,28	17,4	87,4
	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>17,24</b>	<b>90,52</b>	<b>596,48</b>
	<b>Обед</b>					
300	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	60	0,77	4,4	3,66	57,32
268	Свекольник со сметаной	200	4,68	11,52	19,41	200,04
268	Филе куриное запеченное в соусе	80	22,37	7,05	4,5	170,93
595	Картофель отварной	150	3,04	4,4	25,52	153,84
	Сок фруктовый разливной	200	0	0	20	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,93</b>	<b>28,08</b>	<b>93,21</b>	<b>761,28</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,74</b>	<b>45,32</b>	<b>183,73</b>	<b>1357,76</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
62	Каша пшённая молочная с маслом	200	8,95	11,2	43,65	311,2
14	Бутерброд с маслом и твердым сыром	30/5/15	6,23	8,48	5,48	143,16
35	Кофейный напиток с молоком	200	1,77	1,5	21,4	106,18
	<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>21,18</b>	<b>70,53</b>	<b>560,54</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидор свежий	60	0,3	0,1	2,52	12,18
601	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,28	9,41	18,76	176,85
739	Биточек курицы с соусом	80	12,9	5,24	11,99	146,72



54	Компот из ягод с витамином С	200	0,16	0	16,89	68,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>21,36</b>	<b>29,61</b>	<b>99,84</b>	<b>751,29</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>34,39</b>	<b>48,46</b>	<b>162,53</b>	<b>1243,82</b>
<b>7 день</b>						
387	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	2/75/30	18,24	15,96	73,12	509,08
35	Чай с молоком	200	1,57	1,28	17,4	87,4
	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>17,24</b>	<b>90,52</b>	<b>596,48</b>
<b>Обед</b>						
300	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками	60	0,77	4,4	3,66	57,32
268	Свекольник со сметаной	200	4,68	11,52	19,41	200,04
268	Филе куриное запеченное в соусе	80	22,37	7,05	4,5	170,93
595	Картофель отварной	150	3,04	4,4	25,52	153,84
	Сок фруктовый разливной	200	0	0	20	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>33,93</b>	<b>28,08</b>	<b>93,21</b>	<b>761,28</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,74</b>	<b>45,32</b>	<b>183,73</b>	<b>1357,76</b>
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
62	Каша пшённая молочная с маслом	200	8,95	11,2	43,65	311,2
14	Бутерброд с маслом и твердым сыром	30/5/15	6,23	8,48	5,48	143,16
35	Кофейный напиток с молоком	200	1,77	1,5	21,4	106,18
	<b>Итого:</b>		<b>16,95</b>	<b>21,18</b>	<b>70,53</b>	<b>560,54</b>
<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	40	0	0	1,68	6,72
601	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,28	9,41	18,76	176,85
739	Биточек курицы с соусом	80	12,9	5,24	11,99	146,72
28	Рис отварной	150	3,98	5,17	32,77	193,53
43	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,75	0	22,92	94,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	Фрукты свежие	100	0,9	0	8,1	36
	<b>Итого:</b>		<b>25,88</b>	<b>20,53</b>	<b>116,34</b>	<b>753,65</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>42,83</b>	<b>41,71</b>	<b>186,87</b>	<b>1314,19</b>
<b>9 день</b>						
152	Омлет с сосисками и помидорами	150	13,99	14,89	4,14	206,53



<b>Комплекс №1</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови	92	60	0,5	6,09	4,16	73,45	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	21	200	7,3	9,3	16	176,9	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3	Плов с курицей/индейкой	50	200	23,3	13,25	64,96	472,29	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
4	Компот из ягод с витамином С	54	200	0	0	16,7	66,8	0	36	0	0	51,2	38	29,3	0
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>				<b>34,1</b>	<b>28,64</b>	<b>121,82</b>	<b>881,44</b>	<b>0,486</b>	<b>36</b>	<b>0,013</b>	<b>3,4</b>	<b>196,21</b>	<b>575,97</b>	<b>238,7</b>	<b>5,62</b>
<b>Комплекс №2</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из квашеной капусты с луком	162	60	1,6	6,1	19,93	141,02	0	0	0		23,18	42,95	19,04	0
2	Суп с рисом	89	200	7,1	7,9	22,03	187,62	0	0	0	2,1	38,94	115,11	34,8	1,39
3	Печень тушеная в соусе	41	50/50	11,72	6,65	3,8	121,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
4	Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5	Компот из яблок с витамином С	44	200	0	0	27	108	0,008	36	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,001	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>				<b>26,72</b>	<b>25,55</b>	<b>114,81</b>	<b>796,07</b>	<b>0,232</b>	<b>36</b>	<b>0,001</b>	<b>6,731</b>	<b>143,5</b>	<b>609,346</b>	<b>120,47</b>	<b>10,697</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,99</b>	<b>52,665</b>	<b>155,915</b>	<b>1267,91</b>	<b>0,406</b>	<b>36</b>	<b>0,007</b>	<b>5,6655</b>	<b>434,895</b>	<b>906,888</b>	<b>211,565</b>	<b>11,2785</b>
<b>10 день (пятница)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью	224	30	0	2,7	1,6	30,7	0	0	0,001	0	6,3	8,94	3,12	0,2
2	Сосиска отварная		50	5,6	11	0	121,4	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
3	Макароны отварные с маслом	31	120	0,7	9,6	37	237,2	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
4	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0	0	8,4	37,3	9,3	0,6
5	Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
<b>Итого:</b>				<b>9,3</b>	<b>23,3</b>	<b>78,6</b>	<b>561,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>62,28</b>	<b>230,26</b>	<b>42,68</b>	<b>4,1</b>
<b>Комплекс №1</b>															
<b>Обед</b>															
1	Салат из сырых овощей	322	60	0,9	3,3	3,8	48,5	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2	Суп с рыбой	33	200	6,6	4,9	15,49	132,46	0,114	0	0	0	36,4	117,43	30,06	1,02
3	Жаркое по-домашнему с курицей/индейкой	303	200	17,33	9,67	40,63	318,87	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
4	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	1,2	0	38,2	157,6	0	36	0	1,3	51,2	38	29,3	0
5	Хлеб ржано пшеничный		40	3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>				<b>29,03</b>	<b>17,87</b>	<b>118,12</b>	<b>749,43</b>	<b>0,184</b>	<b>36</b>	<b>0,01</b>	<b>1,9</b>	<b>218,97</b>	<b>384,61</b>	<b>171,06</b>	<b>4,24</b>
<b>Комплекс №2</b>															
1	Винегрет овощной	10	60	0,74	6,2	9,06	95	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526
2	Суп с вермишелью	536	200	6,68	8,61	22,6	194,61	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357
3	Биточек рыбный с соусом	48	60/20	12,13	8,94	11,94	176,74	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6
4	Каша гречневая с маслом	30	150	6,6	5,5	30	195,9	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
4	Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	2	2	22,4	115,6	0	36	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6	Хлеб ржано пшеничный			3	0	20	92	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6



28	Рис отварной	150	3,98	5,17	32,77	193,53
43	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,75	0	22,92	94,68
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	Фрукты свежие	100	0,9	0	8,1	36
	<b>Итого:</b>		<b>26,18</b>	<b>20,63</b>	<b>117,18</b>	<b>759,11</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>43,13</b>	<b>41,81</b>	<b>187,71</b>	<b>1319,65</b>
<b>9 день</b>						
152	Омлет с сосисками и помидорами	150	13,99	14,89	4,14	206,53
181	Батон с маслом	30/10	2,55	8,45	16,27	151,33
36	Какао с молоком	200	5,54	3,69	25,1	155,77
	<b>Итого:</b>		<b>22,08</b>	<b>27,03</b>	<b>45,51</b>	<b>513,63</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий	60	0,3	0	2,17	9,88
539	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,94	11,52	20,54	205,6
992	Котлета из индейки в соусе	80	14,9	5,24	11,99	154,72
29	Картофельное пюре	150	3,26	4,88	22,05	145,16
	Сок фруктовый разливной	200	0	0	20	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>26,47</b>	<b>22,35</b>	<b>96,87</b>	<b>694,51</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,55</b>	<b>49,38</b>	<b>142,38</b>	<b>1208,14</b>
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
141	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,14	10,88	41,75	293,48
14	Бутерброд с маслом и твердым сыром	30/5/15	6,23	8,48	5,48	143,16
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
158	Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого:</b>		<b>13,77</b>	<b>19,76</b>	<b>72,03</b>	<b>541,04</b>
<b>Обед</b>						
269	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	60	0,76	5,46	2,64	62,74
301	Суп Полевой	200	4,22	7,1	18,21	153,62
361	Тефтеля в соусе	80	12,83	18,02	24,36	310,94
595	Картофель отварной	150	3,04	4,4	25,52	153,84
54	Компот из ягод с витамином С	200	0,16	0	16,89	68,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>24,08</b>	<b>35,69</b>	<b>107,74</b>	<b>848,49</b>

181	Батон с маслом	30/10	2,55	8,45	16,27	151,33
36	Какао с молоком	200	5,54	3,69	25,1	155,77
	<b>Итого:</b>		<b>22,08</b>	<b>27,03</b>	<b>45,51</b>	<b>513,63</b>
	<b>Обед</b>					
	Огурец свежий	40	0,26	0	1,45	6,84
539	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,94	11,52	20,54	205,6
992	Котлета из индейки в соусе	80	14,9	5,24	11,99	154,72
29	Картофельное пюре	150	3,26	4,88	22,05	145,16
	Сок фруктовый разливной	200	0	0	20	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>26,43</b>	<b>22,35</b>	<b>96,15</b>	<b>691,47</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,51</b>	<b>49,38</b>	<b>141,66</b>	<b>1205,1</b>
	<b>10 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
141	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,14	10,88	41,75	293,48
14	Бутерброд с маслом и твердым сыром	30/5/15	6,23	8,48	5,48	143,16
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4
158	Чай заварной с сахаром	200	0	0	15	60
	<b>Итого:</b>		<b>13,77</b>	<b>19,76</b>	<b>72,03</b>	<b>541,04</b>
	<b>Обед</b>					
269	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами	60	0,76	5,46	2,64	62,74
301	Суп Полевой	200	4,22	7,1	18,21	153,62
361	Тефтеля в соусе	80	12,83	18,02	24,36	310,94
30	Каша гречневая	150	6,66	5,54	30,04	196,66
54	Компот из ягод с витамином С	200	0,16	0	16,89	68,2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,07	0,71	20,12	99,15
	Вода питьевая	200	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>27,7</b>	<b>36,83</b>	<b>112,26</b>	<b>891,31</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,47</b>	<b>56,59</b>	<b>184,29</b>	<b>1432,35</b>
	<b>11 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
387	Оладьи с творогом со сгущенным молоком	2/75/30	18,24	15,96	73,12	509,08
35	Чай с молоком	200	1,57	1,28	17,4	87,4
	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>17,24</b>	<b>90,52</b>	<b>596,48</b>
	<b>Обед</b>					
	Помидор свежий	40	0	0	1,68	6,72
600	Суп гороховый	200	6,55	7,98	21,66	184,66