





№96	Рассольник Ленинградский на мкб со	10	0	7,02	7,02	8,2	8,2	17,32	17,32	171,3	171,3	0,18	0,18	0,12	0,12	0,1	0,1	10,68	10,68	28,84	28,84	105,4	105,4	29,7	29,7	1,38	1,38
№259	Жаркое из говядины	200	220	16,38	18,01	12,53	13,78	47,92	52,71	381	419,1	0,15	0,165	0,18	0,2	0,2	0,22	21,67	23,84	31,33	34,46	225	247,5	49,59	54,54	1,92	2,11
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№359	Кисель	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45
	<b>Итого за обед:</b>			27,5	31,75	28,55	35,61	122,2	141	851,26	1010	0,33	0,345	0,398	0,45	0,339	0,38	47,35	59,52	75,77	89,1	346	378,9	91,29	104,24	4,93	4,92
	<b>Итого за 1 день:</b>			46,5	53	48,22	56,47	190,4	217,6	1455,3	1674,04	1,033	1,048	0,748	0,82	0,661	0,707	49,468	61,64	524,42	542,35	838,96	871,9	162,52	175,47	9,65	9,12
	<b>День 4 / Черверг</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
№45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/																										
	Винегрет овощной (после 1 марта)	60	100	0,96	0,57	3,05	5,08	10,82	18,03	33,3	55,5	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88
№312	Картофельное пюре	150	180	3,43	4,11	7,1	8,52	25,3	30,36	170	204	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	80,2	96,28	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5
№301	Кнели куриные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48
№333	Соус томатный с овощами	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	21	21	0,12	0,1	0,07	0,07	0,08	0,08	0,48	0,48	3,27	3,27	5,32	5,32	2,19	2,19	0,07	0,07
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
	<b>Итого за завтрак:</b>			20,31	22,17	16,83	20,05	92,37	113	612,83	729,03	0,68	0,88	0,435	0,505	0,435	0,49	39,99	49,65	124,71	154,31	196,28	240,7	77,8	92,08	4,02	4,11
	<b>Обед</b>																										
№37	Салат "Зимний"	60	100	0,7	1,17	3,06	5,1	6,65	11,09	63,6	106	0	0	0,017	0,03	0,017	0,03	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	27,85	10,98	18,3	0,58	0,98
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со	10	0	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	150	150	0,27	0,27	0,06	0,06	0,28	0,28	9,9	9,9	44,87	44,87	81,62	81,62	26,53	26,53	1,47	1,47
№265	Плов с говядиной	200	220	11,33	12,46	16,8	18,48	34,35	37,78	354	389,4	0	0	0,34	0,37	0,24	0,26	1,1	1,21	26,6	29,2	336	369	159	175	0,65	0,71
№382	Какао с молоком	200	200	4,68	4,68	5,12	5,12	22,5	22,5	175	175	0,015	0,015	0,06	0,06	0,2	0,2	1,95	1,95	181,4	181,4	148	148	24,82	24,82	0,43	0,43
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
	<b>Итого за обед:</b>			27,58	31,43	34,75	39,66	116,8	133	832,6	970,4	0,285	0,285	0,527	0,59	0,752	0,79	27,8	37,81	280,71	301,87	501,61	544,9	221,33	244,65	3,73	3,67
	<b>Итого за 1 день:</b>			47,89	53,6	51,58	59,71	209,1	246,1	1445,43	1699,43	0,965	1,165	0,962	1,095	1,187	1,28	67,79	87,46	405,42	456,18	697,89	785,5	299,13	336,73	7,75	7,78
	<b>День 5 / Пятница</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым	60	100	0,82	1,36	3,05	5,08	8,81	14,68	55,68	92,8	0	0	0,015	0,025	0,025	0,033	5,5	8	16,75	27,92	21,78	36,3	10,5	17,5	0,63	1,05
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	26,34	45,43	224	268,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	118,1	147,2	247,64	308,7	8,36	10,45	0,85	1,06
№288	Курица отварная	100	100	9,44	9,44	6,74	6,74	0,52	0,52	130	130	0,04	0,04	0,09	0,09	0,15	0,15	6,34	6,34	14,5	14,5	1,35	1,35	19,7	19,7	1,3	1,3
№333	Соус томатный с овощами	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	21	21	0,12	0,1	0,07	0,07	0,08	0,08	0,48	0,48	3,27	3,27	5,32	5,32	2,19	2,19	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>			22,97	29,38	21,17	28,16	87,68	101,4	581,97	723,89	0,24	0,23	0,315	0,266	0,3	0,323	12,42	14,92	164,77	209,64	284,33	359,9	45,15	54,24	4,31	4,42
	<b>Обед</b>																										
№70	Огурцы соленые *	60	100	0,5	0,83	0,6	1	1,56	2,6	8,4	14	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) на	10	0	7,38	7,38	6,5	6,5	20,5	20,5	192	192	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	109,6	109,6	112,8	112,8	45,74	45,75	1,9	1,9
№142	Картофель тушеный с овощами	150	180	3,4	4,08	5,7	6,84	26,64	31,96	224	268,8	1,8	2,16	0,19	0,22	3,4	4,08	3,9	4,68	29,06	34,87	104	124,8	43,2	51,8	1,88	2,25
№279	Гёфтели мясные	100	100	9,99	9,99	9,1	9,1	24,4	24,4	204	204	0	0	0,06	0,06	0,13	0,13	1,37	1,37	13,12	13,12	153,75	153,8	27,5	27,5	1,87	1,87
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	<b>Итого за обед:</b>			24,84	28,1	23,73	26,46	109,5	130,2	779,69	890,09	1,85	2,21	0,46	0,516	4,019	4,72	21,87	26,65	295,83	344,54	403,99	441,6	129,24	143,45	7,47	7,56
	<b>Итого за 1 день:</b>			47,81	55,48	44,9	54,62	197,2	231,6	1361,66	1613,98	2,09	2,44	0,775	0,782	4,319	5,043	34,29	41,57	460,6	554,18	688,32	801,5	174,39	197,69	11,78	11,98
	<b>День 6 / Суббота</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
№338	Фрукт	200	200	0,52	0,52	0,34	0,34	28,82	28,82	104	104	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным	0	200/5/10	6,4	6,44	7,29	7,29	35,97	35,97	172	172	0,05	0,05	0,13	0,13	0,16	0,16	1,3	1,3	33,9	33,9	166	166	39,65	39,65	0,81	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	60	7,9	7,9	6,9	6,9	33,13	33,13	208	208	0,01	0,01	0,07	0,07	0,08	0,08	0,22	0,22	141,71	141,71	78,88	78,88	11,68	11,68	0,58	0,58
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05</													







№302	Гречка отварная рассыпчатая	150	180	6,86	8,23	7,58	9,09	40,4	48,48	230	276	0,03	0,04	0,23	0,28	0,1	0,13	0	0	12,72	15,4	163	196	88	118	1,63	2,37
№260	Гуляш из говядины	100	100	13,04	13,04	8,5	8,5	9,44	9,44	167	167	0,3	0,3	0,1	0,1	0,32	0,32	1,75	1,75	117,9	117,9	154,44	154,4	19,96	19,96	2,67	2,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>24,17</b>	<b>28,26</b>	<b>20,97</b>	<b>25,71</b>	<b>84,1</b>	<b>105</b>	<b>611,89</b>	<b>760,29</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>0,397</b>	<b>0,48</b>	<b>0,462</b>	<b>0,51</b>	<b>16,7</b>	<b>26,6</b>	<b>163,71</b>	<b>184,95</b>	<b>343,29</b>	<b>386,5</b>	<b>123,34</b>	<b>160,66</b>	<b>6,34</b>	<b>6,96</b>
	<b>Обед</b>																										
№70	Огурцы соленые	60	100	0,5	0,83	0,6	1	1,56	2,6	8,4	14	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6
№108	Суп с клецками на мксо со сметаной	10	0	6,59	6,59	7,62	7,62	18,33	18,33	206	206	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	187,7	187,7	28,38	28,38	1,44	1,44
№291	Плов из курицы	200	220	12,9	14,19	15,6	17,16	33,9	37,29	408	448,8	0,15	0,16	0,11	0,12	0,13	0,14	5,7	6,27	221,8	243	79,5	87,45	41,1	45,21	1,52	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1
	<b>Итого за обед:</b>			<b>23,9</b>	<b>27,77</b>	<b>25,6</b>	<b>28,75</b>	<b>108,4</b>	<b>121,3</b>	<b>782,93</b>	<b>889,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>0,335</b>	<b>0,371</b>	<b>0,309</b>	<b>0,34</b>	<b>26,83</b>	<b>31,4</b>	<b>270,72</b>	<b>305,72</b>	<b>295,96</b>	<b>320,7</b>	<b>79,62</b>	<b>89,33</b>	<b>4,02</b>	<b>3,89</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>48,07</b>	<b>56,03</b>	<b>46,57</b>	<b>54,46</b>	<b>192,5</b>	<b>226,3</b>	<b>1394,82</b>	<b>1649,62</b>	<b>0,73</b>	<b>0,75</b>	<b>0,732</b>	<b>0,851</b>	<b>0,771</b>	<b>0,85</b>	<b>43,53</b>	<b>58</b>	<b>434,43</b>	<b>490,67</b>	<b>639,25</b>	<b>707,2</b>	<b>202,96</b>	<b>249,99</b>	<b>10,36</b>	<b>10,85</b>
	<b>День 11 / Пятница</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
№338	Фрукт	200	200	0,52	0,52	0,34	0,34	28,82	28,82	104	104	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным	0	200/5/10	6,4	6,44	7,29	7,29	35,97	35,97	172	172	0,05	0,05	0,13	0,13	0,16	0,16	1,3	1,3	339	339	166	166	39,65	39,65	0,81	0,81
№420	Сосиски в тесте	90	90	10,01	10,01	8,21	8,21	25,44	25,44	188	188	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03	0,13	0,13	36,7	36,7	121,9	121,9	17,2	17,2	1,36	1,36
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,5</b>	<b>22,79</b>	<b>17,67</b>	<b>18,86</b>	<b>105,2</b>	<b>126,2</b>	<b>615,29</b>	<b>675,29</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,31</b>	<b>0,245</b>	<b>0,25</b>	<b>22,33</b>	<b>22,33</b>	<b>413,45</b>	<b>418,05</b>	<b>296,16</b>	<b>296,2</b>	<b>91,65</b>	<b>91,65</b>	<b>5,13</b>	<b>4,61</b>
	<b>Обед</b>																										
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)																										
№59	Салат "Зимний" (после 1 марта)	60	100	0,59	0,98	6,08	10,13	5,19	8,65	77,92	129,86	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9
№96	Рассольник Ленинградский на мксо со	10	0	7,02	7,02	8,2	8,2	17,32	17,32	171,3	171,3	0,18	0,18	0,12	0,12	0,1	0,1	10,68	10,68	28,84	28,84	205,4	205,4	29,7	29,7	1,38	1,38
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	36,34	45,43	224	268,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06
№301	Кнедли куриные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48
№333	Соус томатный с овощами	30	30	0,3	0,3	1,4	1,4	1,8	1,8	21	21	0,12	0,11	0,07	0,07	0,08	0,08	0,48	0,48	3,27	3,27	5,32	5,32	2,19	2,19	0,07	0,07
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№359	Кисель	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45
	<b>Итого за обед:</b>			<b>28,52</b>	<b>30,28</b>	<b>32,65</b>	<b>39,28</b>	<b>103,5</b>	<b>116,1</b>	<b>840,22</b>	<b>936,96</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	<b>0,428</b>	<b>0,361</b>	<b>0,364</b>	<b>0,39</b>	<b>32,03</b>	<b>42,03</b>	<b>71,02</b>	<b>79,51</b>	<b>323,96</b>	<b>346,2</b>	<b>80,63</b>	<b>90,72</b>	<b>4,81</b>	<b>5,34</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>			<b>49,02</b>	<b>53,07</b>	<b>50,32</b>	<b>58,14</b>	<b>210,6</b>	<b>239,9</b>	<b>1455,51</b>	<b>1612,25</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>0,718</b>	<b>0,671</b>	<b>0,609</b>	<b>0,64</b>	<b>54,36</b>	<b>64,36</b>	<b>484,47</b>	<b>497,56</b>	<b>620,12</b>	<b>642,4</b>	<b>172,28</b>	<b>182,37</b>	<b>9,94</b>	<b>9,95</b>
	<b>День 12 / Суббота</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
№71	Огурцы свежие	60	100	0,5	0,83	0,6	1	1,56	2,6	8,4	14	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6
№312	Картофельное пюре	150	180	3,43	4,11	7,1	8,52	25,3	30,36	170	204	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	80,2	96,28	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5
№288	Курица отварная	100	100	9,44	9,44	6,74	6,74	0,52	0,52	170	170	0,04	0,04	0,09	0,09	0,15	0,15	6,34	6,34	14,5	14,5	1,35	1,35	19,7	19,7	1,3	1,3
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,94</b>	<b>20,2</b>	<b>16,27</b>	<b>19,28</b>	<b>78,42</b>	<b>97,6</b>	<b>499,69</b>	<b>599,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>0,376</b>	<b>0,329</b>	<b>0,37</b>	<b>39,75</b>	<b>49,21</b>	<b>120,65</b>	<b>150,53</b>	<b>137,09</b>	<b>174,6</b>	<b>66,95</b>	<b>79,47</b>	<b>4,36</b>	<b>4,34</b>
	<b>Обед</b>																										
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) на	10	0	7,38	7,38	6,5	6,5	20,5	20,5	192	192	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	10,96	10,96	112,8	112,8	45,74	45,75	1,9	1,9
№321	Капуста тушеная	150	180	5,01	6,01	7,8	9,36	23,43	28,11	170,6	194,7	0,45	0,54	0,1	0,12	0,12	0,14	13,4	18,08	25	28	105	126	62	74,4	2,32	2,78
№268	Котлета из говядины	100	100	12,7	12,7	13,92	13,92	13,52	23,6	236	236	0,012	0,012	0,1	0,1	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	0,62	0,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	30	50	3,37	5,62	1,78	2,97	12,6	21	90	150	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,98
№376																											