

День 3 / Среда																							
Завтрак																							
№ 20	Фрукт	100	0,4																				
№ 20	Орехи свежие с маслом	100	0,76	0,4																			
№ 203	Макароннй отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,2	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0,2	2,35	10	0			
№ 294	Хлеб пшеничный	90	10,5	10,99	11,31	11,31	6,58	10,86	170,11	201	0,012	0,012	0,01	0,01	0,13	1,62	1,63	19,87	19,89	151	151		
№ 30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,014	0,014	0,014	0,014	0,33	0	0	0	6	19,5	19,5	4,2		
№ 60	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	
№ 685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	
Итого за завтрак:																							
Обед																							
№ 45/67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)																						
№ 45/67	винегрет овощной (после 1 марта)	60	0,93	1,53	3,05	5,88	5,645	10,27	54	100,12	0	0	0,018	0,019	1,391	2,31	21,603	36	25,537	42,5	18,26	30,43	
№ 96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	7,02	8,2	8,2	18,95	18,95	191,3	191,3	0,18	0,18	0,12	0,12	0,1	0,1	10,68	10,68	28,84	28,84	105,4	105,4	
№ 265	Шов с говядиной (крупа гречневая)	200	250	14,5	18,12	15,8	17,1	34,35	54,3	337,6	443,58	0	0	0,34	0,34	0,24	0,24	1,1	1,1	26,6	26,8	336	336
№ 277	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,009	0,009	0,009	0,009	0,22	0,22	0,22	0,22	0	4	8,76	12,72	32,22	
№ 376	Чай с сахаром и курагой	175/15/7	0,2	0,2	1,5	1,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	
№ 376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	
Итого за 1 день:																							
Обед																							
№ 66/	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)																						
№ 66/	Салат картофельный с морковью и кукурузой (после 1 марта)	60	0,75	1,22	4,05	8,07	10,16	16,98	77,06	145,43	0	0	0,03	0,31	0,04	0,06	2,9	8,25	29,6	19,85	31,9	36,6	
№ 112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	
№ 289	Рагу из птицы	200	220	15,32	16,85	15,9	17,49	37,8	38,9	292,38	380,41	1,8	1,98	0,15	0,16	0	0	36	39,6	51	56,1	62,6	
№ 348	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	0,16	9,84	44	47,33	44	0	0	0,009	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	
№ 348	Хлеб ржаной-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	
№ 348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,54	0	0	17,38	17,38	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	2,56	
Итого за обед:																							
День 5 / Пятница																							
Завтрак																							
№ 71	Гоминдорф свежие	60	0,66	1,55	3,6	2,28	9,4	14	14	76,2	0	0,32	0,036	0,42	0,08	15	10,5	8,4	22,3	15,6	58,8		
№ 67	Шов из птицы	200	220	15,95	16,9	20,05	38,9	42,79	398,5	419,21	1,55	1,7	0,11	0,12	0	0	5,7	6,37	22,18	24,39	79,5	87,45	
№ 291	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,014	0,014	0,014	0,014	0,33	0,33	0	0	6	19,5	19,5	4,2	4,2	
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	1,3	1,3	125	125	116	116
Итого за завтрак:																							
Обед																							
№ 71	Гоминдорф свежие	60	0,66	1,55	3,6	2,28	9,4	14	14	76,2	0	0,32	0,036	0,42	0,08	15	10,5	8,4	22,3	15,6	58,8		
№ 67	Шов из птицы	200	220	15,95	16,9	20,05	38,9	42,79	398,5	419,21	1,55	1,7	0,11	0,12	0	0	5,7	6,37	22,18	24,39	79,5	87,45	
№ 291	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,014	0,014	0,014	0,014	0,33	0,33	0	0	6	19,5	19,5	4,2	4,2	
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	1,3	1,3	125	125	116	116
Итого за 1 день:																							
Обед																							
№ 66/	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)																						
№ 66/	Салат картофельный с морковью и кукурузой (после 1 марта)	60	0,75	1,22	4,05	8,07	10,16	16,98	77,06	145,43	0	0	0,03	0,31	0,04	0,06	2,9	8,25	29,6	19,85	31,9	36,6	
№ 112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	
№ 289	Рагу из птицы	200	220	15,32	16,85	15,9	17,49	37,8	38,9	292,38	380,41	1,8	1,98	0,15	0,16	0	0	36	39,6	51	56,1	62,6	
№ 348	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	0,16	9,84	44	47,33	44	0	0	0,009	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	
№ 348	Хлеб ржаной-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	
№ 348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0,54	0	0	17,38	17,38	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	2,56	
Итого за обед:																							
День 5 / Пятница																							
Завтрак																							
№ 71	Гоминдорф свежие	60	0,66	1,55	3,6	2,28	9,4	14	14	76,2	0	0,32	0,036	0,42	0,08	15	10,5	8,4	22,3	15,6	58,8		
№ 67	Шов из птицы	200	220	15,95	16,9	20,05	38,9	42,79	398,5	419,21	1,55	1,7	0,11	0,12	0	0	5,7	6,37	22,18	24,39	79,5	87,45	
№ 291	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,014	0,014	0,014	0,014	0,33	0,33	0	0	6	19,5	19,5	4,2	4,2	
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	1,3	1,3	125	125	116	116
Итого за завтрак:																							
Обед																							
№ 71	Гоминдорф свежие	60	0,66	1,55	3,6	2,28	9,4	14	14	76,2	0	0,32	0,036	0,42	0,08	15	10,5	8,4	22,3	15,6	58,8		
№ 67	Шов из птицы	200	220	15,95	16,9	20,05	38,9	42,79	398,5	419,21	1,55	1,7	0,11	0,12	0	0	5,7	6,37	22,18	24,39	79,5	87,45	
№ 291	Хлеб пшеничный	30	2,28		0,24	0,24	14,76	71	71	0,014	0,014	0,014	0,014	0,33	0,33	0	0	6	19,5	19,5	4,2	4,2	
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	1,3	1,3	125	125	116	116
Итого за 1 день:																							
Обед																							
№ 66/	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)																						
№ 66/	Салат картофельный с морковью и кукурузой (после 1 марта)	60	0,75	1,22	4,05	8,07	10,16	16,98	77,06	145,43	0	0	0,03	0,31	0,04	0,06	2,9	8,25	29,6	19,85	31,9	36,6	
№ 112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	
№ 289	Рагу из птицы	200	220	15,32	16,85	15,9	17,49	37,8	38,9	292,38	380,41	1,8	1,98	0,15	0,16	0	0	36	39,6	51	56,1	62,6	
№ 348	Хлеб пшеничный	20	1,52		0,16	0,16	9,84	44	47,33	44	0	0	0,009	0,028	0,108	0,438	0						

№ 49/70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / отруца соленые (после 1 марта)	60	100	0,7	1,8	2,9	4,2	6,65	6,2	52,08	69,8	0	0	0,017	0,02	0,017	0,024	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	20,35	10,98	18,3	0,58	0,96	
№ 102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	235/15	7,99	7,99	4,2	4,2	13,69	13,69	124,52	124,52	0	0	0,19	0,19	0,09	0,09	1,15	1,15	25,23	25,23	95,62	30,56	30,56	1,84	1,84		
№ 203	Маклароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	29,1	41,2	195,61	244,8	0,03	0,04	0,09	0,11	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	9,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№ 208	Котлета из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	236	0,012	0,012	0,1	0,1	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	18,85	18,85	0,62	0,62		
№ 359	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	43,33	43,33	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	60	1	4,36	0,2	0,48	9	29,52	44	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45	
	Кисель	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45
	Итого за обед:			25,81	30,29	26,33	31,75	116,4	140,1	793,94	935,12	0,042	0,052	0,397	0,349	0,585	0,274	17,62	27,52	84,91	103,8	337,99	367,7	74,55	85,36	4,93	5,63	
	Итого за 1 день:			45,745	55,885	46,795	55,899	232,4	236,9	1382,14	1633,23	21,59	22,27	0,615	0,601	1,563	1,236	39,62	45,59	249,25	284,2	580,91	663,2	155,85	171,17	8,73	9,92	
	День 6 / Суббота																											
	Завтрак																											
№ 17/40	Салат из свежей капусты с огурцами (до 1 марта) / салат из картофеля, морковью и зеленым горошком (после 1 марта)	60		1,67		4,71		6,16		73,77		0,01		0,056		0		17,15		15,1		39,7		14,6		0,54		
№ 40	Салат из свежих овощей	100		2,78		7,85		10,26		122,9		0,02		0,09		0		11,9		25,1		66,1		24,3		0,9		
№ 112	Картофельное пюре	150	180	3,43	4,65	7,1	8,08	21,1	26,43	146	197,04	25,5	0,04	0,163	0,15	0,181	0,19	25,93	32,77	40,606	96,2	97,336	123	32,978	41,37	1,311	1,5	
№ 229	Рыба припущенная с овощами	90/30	90/30	9,33	9,33	6,33	10,2	10,2	135,09	135,09	135,09	0,04	0,04	0,014	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	52,95	29,39	29,4	56,27	56,27	0,89	0,89		
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1		0,48		9	29,52	44	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45	
№ 685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0,03	0,03	0,024	0	0	0	0,03	0,03	6	6	20,7	3,9	3,9	0,3	0,3		
	Печенье	15		0,38		0,5		7,95		41,55		0,03		0,024		0		45,66	47,22	129,87	105	429,35	460,7	114,95	129,14	3,706	4,035	
	Итого за завтрак:			18,29	21,52	19,58	23,24	84,87	92,11	576,71	662,33	25,58	0,1	0,381	0,428	0,739	0,708	45,66	47,22	129,87	105	429,35	460,7	114,95	129,14	3,706	4,035	
	Обед																											
№ 52	Салат из свежих отварной	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,21	15,36	53,82	89,7	0	0	0,1	0,2	0,015	0,03	5,09	10,18	14,63	24,38	16,05	26,75	9,95	16,58	0	0	
№ 108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	6,59	6,59	7,62	24,45	24,45	232	232	232	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	87,7	87,7	28,38	28,38	1,44	1,44	
№ 171	Капша гречневая расщипанная	130	180	6,73	8,23	7,15	9,09	26,7	39,6	172	204	0,03	0,04	0,23	0,28	0,1	0,13	8,78	8,78	20,16	20,16	1,87	1,87	27,56	27,56	1,87	1,87	
№ 288	Куряти тушеная с овощами	60/30	70/30	10,5	12,02	7,11	8,29	13,2	12,4	161,76	172,29	0,038	0,038	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,22	0,22	
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	0,009	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1		0,48		9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45	
№ 342	Компот из свежих плодов	200	200	0,17	0,17	0,17	19,18	19,18	76,8	76,8	76,8	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	5,59	5,59	7,1	7,1	4,73	8,17	0	0	0	0	
	Итого за обед:			27,38	33,02	26,46	32,4	111,6	140,5	787,71	916,79	0,108	0,118	0,653	0,691	0,573	0,728	34,56	39,65	87,03	101,5	299,07	349,3	167,66	205,69	5,53	6,38	
	Итого за 1 день:			45,67	54,54	46,04	55,8	196,5	232,6	1364,42	1579,12	25,69	0,218	1,034	1,056	1,312	1,436	80,22	86,87	216,9	206,5	728,42	810	282,61	334,83	9,236	10,42	
	День 7 / Воскресенье																											
	Завтрак																											
№ 71	Омлет свежий	60	100	0,66	0,8	0,12	2,28	1,4	1,7	14	10,9	0	0	0,01	0,024	0,07	0	4,8	13,8	13,8	25,2	8,4	8,4	0,36	0,68			
№ 21	Салат из соевых орехов с луком	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	36	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,11	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	9,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№ 205	Маклароны отварные со сливочным маслом	50/50	50/50	10,2	10,2	12,36	17,3	17,3	221	221	221	0,07	0,07	0,08	0,08	0	0	0,36	0,36	23,44	23,44	140,1	16,82	16,82	1,12	1,12		
№ 290	Куряти тушеная в сметанном соусе	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	43,33	43,33	142	0	0	0,009	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7	
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		43,33		0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	20		1		0,48		9	29,52	44	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45	
№ 376	Чай с сахаром	180/15	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	6,36	6,36	56,26	56,26	96,65	238,7	285	39,38	71,17	2,965	3,605
	Итого за завтрак:			18,871	22,421	19,215	21,9	87,74	99,5	590,33	678,7	0,1	0,11	0,203	0,169	0,372	0,538	6,36	6,36	56,26	56,26	96,65	238,7	285	39,38	71,17	2,965	3,605
	Обед																											
	Салат из свежкожанной капусты (до 1 марта) / салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	100	1,24	2,1	4,06	6,8	7,52	15,53	72	120	0	0	0,24	0,024	1,854	1,854	28,8	28,8	34,05	34,05	24,35	24,35	13,22	13,22	0,458	0,458	
№ 45/67	Суп картофельный с крупой (пшеничной) на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	9,38	9,38	9,5	22,79	22,79	223	223	223	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	109,6	109,6	112,8	112,8	45,74	45,74	1,9	1,9	
№ 259	Жидкое по-домашнему (из говядины)	200	220	13,18	14,5	14,8	16,28	45	43,05	365,92	376,72	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	21,67	21,67	31,33	31,33	225	225	49,59	49,59	1,92	1,92	
	Итого за 1 день:			1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	47,33	47,33	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	0,4	0,4	4						

№348	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
	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	0,02	0,02	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1
	Итого за обед:			26,86	31,08	28,72	33,06	111,7	128,5	822,78	932,25	0,33	0,33	0,598	0,387	2,842	2,292	61	61	184,3	186,3	391,43	397,9	116,69	117,49	4,968	5,078
	Итого за 1 день:			45,731	53,501	47,935	54,96	199,5	228	1413,11	1610,98	0,43	0,44	0,801	0,556	3,214	3,49	67,56	65,84	340,56	283	630,13	682,9	155,47	188,66	7,933	8,653
	День 8 / Вторник																										
	Завтрак																										
№15	Сыр	15	15	3,9	3,9	3,97	3,97	0,52	0,52	54,75	54,75	0,6	0,6	0	0	0	0	0,04	0,04	305	305	81	81	0,75	0,75	0,14	0,14
№265	Хлеб из говядины	205	250	12,2	14,55	15,3	19,22	29,01	46,21	302,54	416,02	0	0	0,09	0,1	0,14	0,15	50,9	56	69,3	76,24	171,8	189	46,72	51,4	2,35	2,59
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0	0	0,014	0,33			0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
	Печенье	30		0,77		0,67		15,9		83,1		0,03	0,034	0,024	0,044	0,12	0,12	0,03	0,03	6	6	20,7	20,7	3,9	3,9	0,3	0,3
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	20	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	125	125	116	116	21	21	1,04	1,04
	Итого за завтрак:			20,195	23,055	20,385	23,685	84,31	91,37	616,09	672,47	20,63	20	0,186	0,172	0,698	0,708	52,27	57,3	57,34	210	515	418,2	79,57	80,35	4,53	4,47
	Обед																										
№5971	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта)																										
	Огурцы соленые (после 1 марта)	60	100	0,57	0,59	2,8	3,1	7,8	8,7	58,68	65,06	0	0,05	0,03	0,07	0,04	0,07	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53,1	22,04	36,7	0,41	0,68
№82	Сметаной	225/15/10	225/15/10	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	184	184	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
№171	Каши гречневая рассыпчатая	150	180	6,73	6,79	7,15	9,09	26,7	31,5	172	232,97	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
№301	Клеши куриные	90	100	12,63	13,71	10,6	10,6	6,95	9,9	228	189,84	0,04	0,005	0,1	0,2	0,14	0,15	5,87	5,89	18,4	18,6	50	51	28,38	28,39	1,48	1,49
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52		0,16		9,84		47,33		0	0	0,009	0,22			0	0	4	4	13	13	2,8	2,8	0,22	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	113,6	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
№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
	Итого за обед:			28,05	33,05	28,9	31,26	119,3	131,6	852,01	905,47	0,91	0,35	0,443	0,518	0,888	1,058	18,67	20,57	112,65	137	352,24	412,9	170,75	216,81	6,03	7,15
	Итого за 1 день:			48,245	56,105	49,285	54,94	203,6	222,9	1468,1	1578,94	1,25	20,25	0,629	0,697	1,586	1,766	70,94	77,87	169,99	652	867,24	831,2	250,32	297,16	10,56	11,62
	День 9 / Среда																										
	Завтрак																										
№338	Фрукт	100		0,9		3,7		12,3		86,1		0	0	0,36		0,24		12		19,2		13,2		10,8		2,64	
№39	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	100	1,55		7,11		9,98		110,14		0	0	0,51		0,06		8,25		19,85		36,6		18,05		0,52	
№317	Слоеный гарнир	150	180	5,01	6,01	4,8	7,16	23,43	26,03	156,96	192,6	0,45	0,54	0,1	0,12	0,12	0,14	13,4	18,08	250	280	105	126	62	74,4	2,32	2,78
№321	Колбаса рулонная из птицы	90	100	10,5	10,99	11,25	8,8	6,58	10,86	170,11	201	0,012	0,012	0,01	0,01	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	2,62	2,62
№294	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0	0	0,014	0,33			0	0	6	6	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
№685/004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45
	Итого за завтрак:			19,89	23,31	20,69	24,05	81,77	92,09	593,47	711,04	0,462	0,552	0,498	0,668	0,928	0,768	27,02	27,95	298,28	328,9	301,42	345,8	98,85	118,5	8,325	6,665
№52	Салат из отварной свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,21	15,35	53,82	89,7	0	0	0,01	0,01	0,015	0,015	5,09	5,09	14,63	14,63	16,05	16,05	9,95	9,95	0	0
	Обед																										
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	6,59	6,59	7,62	7,62	24,45	24,45	232	232	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	87,7	87,7	28,38	28,38	1,44	1,44
№263	Рагу овощное с говядиной	20	220	16,14	17,5	14,9	16,39	44,3	43,01	375,86	389,55	0,18	0,13	0,12	0,2	0,17	0,2	20,79	21,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	0	0,009	0,22			0	0	4	4	13	13	2,8	2,8	0,22	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7
№342	Компот из свежих плодов	200	200	0,17	0,17	19,18	19,18	76,8	76,8	76,8	76,8	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	5,59	5,59	7,1	7,1	4,73	4,73	8,17	8,17	0	0
	Итого за обед:			26,29	30,27	27,1	31,41	116	131,5	829,81	930,46	0,2	0,205	0,323	0,338	0,643	0,743	46,57	49,07	100,05	106,7	322,2	346,7	93,6	99,1	4,73	5,19
	Итого за 1 день:			46,18	53,58	47,79	55,46	197,8	223,6	1433,28	1641,09	0,662	0,757	0,821	1,006	1,571	1,551	73,59	77,02	398,33	435,6	623,62	692,5	192,45	217,6	13,055	11,86
	День 10 / Четверг																										
	Завтрак																										
№338	Фрукт	100		0,9		1,1		12,3		86,1		0	0	0,36		0,24		12		19,2		13,2		10,8		2,64	
№67	Винегрет	200	220	14,5	15,94	15,8																					

№ 49/ ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	100	0,7	1,87	3,06	4,98	6,65	8,06	63,6	84,54	0	0	0,017	0,02	0,017	0,02	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	29,35	10,98	18,3	0,58	0,96		
№ 112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	9,9	9,9	11,1	11,1	27,44	27,44	249,26	249,26	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	25,67	25,67	1,35	1,35		
№ 304	Рис отварной	150	180	3,834	4,44	5,42	7,56	31,61	44,67	210	264	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	7,44	9,3	80,4	100	26	32,5	0,33	0,67		
№ 229	Рыба припущенная с овощами	90/30	90/30	9,33	9,33	6,33	6,33	6,49	10,2	135,09	136,53	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,4	56,27	56,27	0,99	0,99		
№ 248	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,33	47,33	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	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	0,11	0,11		
	Компот из сухофруктов	200	200	26,824	30,64	26,27	30,61	112,3	137,5	819,81	946,86	0,26	0,27	0,325	0,343	0,595	0,718	30,2	40,1	111,3	129,1	427,08	464,9	126,46	141,68	4,04	4,67		
	Итого за объект:			45,704	52,89	45,11	53,23	198,4	237,9	1423,81	1630,52	0,26	0,29	0,729	0,771	1,513	1,716	43,3	51,7	166,31	187,2	808,5	891,9	303,46	326,28	8,48	9,945		
	Итого за 1 день:																												
	День 11 / Пятница																												
	Завтрак																												
№ 42	Зеленый горошек	60	100	1,05	1,75	2,07	2,47	3,45	2,47	4,12	32,71	54,52	0	0	0,42	0,7	0	0	3,8	6,33	7,6	12,6	23,56	39,2	7,98	13,3	0,266	0,44	
№ 142	Картофель тушеный	150	180	6,41	7,69	2,6	5,12	2,21	36,61	137,44	219	1,8	2,16	0,195	0,23	0	0	32,12	38,5	28,26	33,91	104,35	125,2	42,24	50,6	1,58	1,89		
№ 268	Котлета из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	236	0,012	0,013	0,1	0,12	0,13	0,14	1,62	1,62	19,87	22	13	13	1,67	1,85	20	0,62	0,68	
	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,33	47,33	0	0	0,009	0,022	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	0,54	0,54	0,2	0,48	9	28,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	9,6	20,8	20,8	0	0	0	0	0,45	0,45	
	Варил	20	20	1	1	2,29	2,29	12,4	12,4	74,21	74,21	1,6	1,6	0,05	0,056	0,056	0,056	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,45	0,45		
№ 376	Чай с сахаром	180/15	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	37,54	43,92	72,54	70,59	325,43	332	72,67	84,63	3,986	3,531
	Итого за завтрак:			20,131	23,21	19,825	22,98	82,95	98,75	608,09	711,52	3,412	2,173	0,788	0,4	0,514	0,568	0	0	72,54	84,63	143,92	132	72,67	84,63	3,986	3,531		
	Обед																												
№ 66/42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / салат картофельный с соленьями огурцами	60	100	0,71	4,28	4,05	3,89	4,1	10,3	55,85	93,33	0	0	0,03	0,05	0,04	0,07	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53,1	22,04	36,7	0,41	0,68		
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,5	7,5	8,3	8,5	18,2	18,2	187,7	187,7	0,15	0,15	0,45	0,45	0,6	0,6	10,25	10,25	45,25	45,25	78,74	78,74	24,45	24,45	1,15	1,15		
№ 306	Пюре гороховое	150	180	5,12	6,14	4,42	6,98	37,9	45,4	211,86	268,98	0,03	0,04	0,045	0,054	0,01	0,011	0	0	146,2	153,8	115,4	136,6	44,04	53,85	0,35	1,15		
№ 260	Уши из говядины	50/50	50/50	10,58	10,58	12,95	12,95	7,985	7,985	190,81	190,81	0	0	0,061	0,061	2,598	2,598	2,44	2,44	14,89	14,89	159,07	159,1	20,92	20,92	2,34	2,34		
№ 260	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,33	47,33	0	0	0,009	0,022	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
№ 359	Хлеб ржано-пшеничный	20	200	0	0	4,56	0,2	0,48	9	140,4	118	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45		
	Кисель	200	200	0	0	33,06	28,93	32,8	140,2	855,55	999,22	0,18	0,19	0,609	0,615	3,576	3,279	15,59	17,49	243	265,5	410,83	427,5	117,25	134,92	5,29	5,77		
	Итого за обед:			46,561	56,281	48,755	55,78	205	239	1463,64	1710,74	3,592	2,563	1,397	1,015	4,09	4,255	53,13	59,51	315,54	309,51	756,26	525,2	194,92	212,09	9,276	8,991		
	Итого за 1 день:																												
	День 12 / Суббота																												
	Завтрак																												
№ 20	Салат из свежих огурцов	60	15	0,44	3,9	4,05	3,97	1,43	0,52	43,94	54,75	0	0	0,017	0	0	0	5,5	0,04	12,65	305	20,7	81	7,7	0,75	0,33	0,14		
№ 15	Сыр	14	15	0,34	3,9	4,46	7,42	38,78	38,78	204	204	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		
	Печенье	150	180	6,73	8,23	7,15	9,09	26,7	39,6	172	204	0,03	0,04	0,13	0,13	0	0	8,78	8,378	20,16	20,16	1,87	1,87	27,36	27,36	1,87	1,87		
№ 171	Капша печеная расолычатая	60/30	60/40	10,5	6,39	7,11	10,1	13,2	14,8	161,76	195,66	0,038	0,058	0,13	0,013	0,33	0,33	0	0	6	6	19,5	19,5	4,2	4,2	0,33	0,33		
№ 288	Курлята тушеная с овощами	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
	Хлеб пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
№ 685/ 2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,45	0,45		
	Итого за завтрак:			20,21	23,28	19,63	24,14	83,29	100,1	573,11	661,71	0,118	0,148	0,429	0,568	0,538	0,568	14,31	8,82	60,74	349,8	240,89	311,1	134,16	153,31	4,875	5,125		
	Обед																												
№ 45/2	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / свежая отварная с маслом (после 1 марта)	60	100	0,93	1,55	3,05	5,75	5,645	9,4	54	111	0	0	0,52	0,018	0,06	1,391	0,08	21,603	10,5	25,537	58,8	18,26	18,4	9,92	18,4	0,344	0,88	
	Рассолыник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,02	7,02	8,2	8,2	18,95	18,95	191,3	191,3	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		
№ 96	Жаркое из птицы	200	220	12,3	13,53	15,2	16,72	43	47,3	358	393,8	0,068	0,07	0,211	0,23	0,22	0	0	26,35	28,98	43,73	48,1	82,7	90,97	47,8	52,58	2,2	2,42	
50	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47,33	47,33	0	0	0,009	0,022	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	0,54	0,54	0,2	0,48	9	28,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7		
№ 49	Компот из яблок	200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,17	25,17	145	145	20	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	1,3	1,3	125	116	31	31	7,2	7,2		
	Итого за обед:			26,74	30,63	28,91	33,25	111,6	130,3	839,63	983,1	20,25	20,77	0,416	0,482	1,939	0,738												

