



Примерный четырехдневный рацион питания (24 дня)
для учащихся с диагнозом **непереносимость лактозы** СОШ №58 г. Калининграда
2026-2027 гг.

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3.2.4.4282-26



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
01 день, понедельник (1 неделя)																		

Завтрак																		
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329			
2	Гуляш мясной из свинины 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,900		2,111	22,446	205,986	30,465	1,844			
3	Каша гречневая с растительным маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573			
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560			
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
Итого:		525	38,863	41,684	68,748	805,602	1,291	23,613	0,023	7,072	85,035	389,071	159,534	7,026				
Обед																		
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484			
Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины без сметаны 1/200																		
2		1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087			
3	Мясо птицы тушеное в овощном соусе 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004			
4	Рис отварной с растительным маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160			
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900			
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
Итого:		740	27,629	24,968	111,572	781,519	0,452	27,450	0,439	4,964	126,057	418,339	177,190	5,380				
Всего:			66,493	66,653	180,319	1 587,121	1,743	51,063	0,462	12,036	211,092	807,410	336,724	12,406				
02 день вторник (1 неделя)																		
Завтрак																		
1	Огурец свежий 1/30	1600	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084			
2	Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354			
3	Фрукты свежие по сезону (у)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300			
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720			
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530			

Итого:		600	22,028	17,318	75,633	546,506	0,780	4,800	0,323	4,818	48,609	268,254	136,697	8,988	
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	Жаркое по-домашнему с мясом свинины 1/200	1728	200	16,619	17,448	29,910	343,146	0,623	34,650	0,320	2,017	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,796	25,265	81,178	651,278	0,884	53,716	0,492	5,190	101,371	344,953	119,708	5,545
Всего:				46,824	42,583	156,810	1 197,784	1,664	58,516	0,816	10,008	149,980	613,207	256,405	14,533
03 день среда (1 неделя)															

Завтрак															
1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Фриттата (без молока) с курицей, зеленью и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
Итого:			505	31,203	28,830	84,890	723,845	0,363	10,040	0,283	4,025	248,614	416,813	97,649	5,987

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп гороховый на бульоне из свинины с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Картофель отварной с растительным маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			770	30,128	20,604	123,281	799,074	0,781	61,303	0,203	6,059	136,737	405,760	150,047	8,439
Всего:				61,332	49,434	208,171	1 522,919	1,144	71,343	0,487	10,085	385,351	822,574	247,696	14,426
04 день четверг (1 неделя)															

Завтрак															
1	Огурец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Тефтели куриная в овощном соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Каша гречневая с растительным маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530

<i>Итого:</i>		500	20,565	16,258	70,500	510,583	0,391	3,200	0,073	5,589	57,605	281,732	173,372	5,941
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макароны отварные с растительным маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

Итого:

740

30,165

25,035

106,812

773,219

0,403

54,830

0,434

5,716

121,062

290,501

128,823

8,098

Всего:

740

50,729

41,293

177,313

1 283,802

0,793

58,030

0,507

11,305

178,666

572,232

302,195

14,039

05 день питания (1 неделя)

Завтрак

1	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	20,993	18,734	48,968	448,452	0,170	3,001	0,160	5,668	37,760	171,391	66,402	2,210
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
<i>Итого:</i>		550		21,713	18,765	75,709	558,573	0,215	4,561	0,160	5,698	50,200	177,991	71,067	6,040

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Котлета Столичная (из говядины) 1/90	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
4	Картофель отварной с растительным маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>		740		27,550	28,145	94,313	740,757	0,493	93,510	0,196	7,147	158,178	349,270	159,352	7,248

Всего:

740

49,263

46,910

170,022

1 299,330

0,708

98,071

0,357

12,845

208,378

527,261

230,419

13,287

06 день суббота (1 неделя)

Завтрак

1	Оладьи с повидлом 2/100/30	1744		14,205	15,303	103,798	609,741	0,210	0,880	0,025	7,089	106,596	170,353	30,730	2,076
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
<i>Итого:</i>		305		14,770	15,339	125,789	700,287	0,261	3,940	0,025	7,119	121,036	177,503	35,995	4,837

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп картофельный с галушками на бульоне из свинины 1/200	2341	200	5,555	7,293	19,663	166,509	0,088	9,242	0,175	2,194	30,782	51,049	18,804	0,996
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			770	46,621	35,884	94,434	887,171	0,617	76,807	0,424	7,169	129,300	493,791	139,415	6,842
Всего:				61,390	51,223	220,223	1 587,458	0,877	80,747	0,449	14,288	250,335	671,294	175,410	11,679

07 день понедельник (2 недели)

Завтрак															
1	Помидор свежий 1/40	0930	40	0,240	0,080	1,680	8,400	0,024	10,000	0,004	0,160	5,600	10,400	8,000	0,240
2	Тефтели куриная в овощном соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Макароны отварные с растительным маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	20,508	15,706	81,178	548,097	0,290	12,080	0,073	3,629	54,091	183,368	80,658	3,604

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Салат из свежих овощей с майонезом 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			700	24,373	29,743	106,910	792,817	0,799	33,507	0,493	7,001	125,336	373,012	132,096	5,240
Всего:				44,881	45,449	188,088	1 340,913	1,089	45,587	0,567	10,630	179,427	556,380	212,754	8,844

08 день вторник (2 недели)

Завтрак															
1	Скрембл яичный (без молока) 1/200, салат из моркови 1/30	3114	230	18,789	23,427	5,060	306,241	0,112	1,960	0,950	3,677	137,395	314,116	33,258	3,669
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	26,909	29,138	90,702	732,682	0,381	2,020	0,950	3,753	170,683	386,317	78,322	6,759

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907

3	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	14,791	16,346	267,512	0,122	2,101		2,376	12,264	110,265	61,327	1,613
4	Капша гречневая с растительным маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из ягод э/м 1/200	1638	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			740	31,192	28,348	97,280	769,024	0,561	35,095	0,199	9,093	109,868	366,810	220,300	8,119
Всего:				58,102	57,486	187,981	1 501,707	0,942	37,115	1,148	12,846	280,550	753,127	298,622	14,878
09 день среда (2 недели)															

Запирок															
1	Гуляш из курицы 1/100, отутел соленый 1/30	1716	130	17,838	13,447	3,421	206,054	0,065	4,301	0,015	1,333	18,540	134,912	65,850	1,326
2	Капша гречневая с растительным маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			510	26,636	18,896	66,835	543,947	0,415	4,361	0,036	4,933	53,021	299,053	189,215	6,509

Обед															
1	Салат из свежей капусты с курицей 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне		1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
2	из свинины без сметаны 1/200														
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	13,417	29,310	307,991	0,250	35,650	0,320	2,128	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			700	25,083	21,808	79,783	615,728	0,446	70,393	0,612	5,136	128,090	312,278	147,578	6,187
Всего:				51,718	40,703	146,618	1 159,676	0,861	74,754	0,648	10,069	181,111	611,331	336,793	12,695
10 день четверг (2 недели)															

Запирок															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Плов с мясом свинины 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			505	19,825	24,846	77,977	614,822	0,818	18,710	0,326	5,650	70,520	290,803	112,128	4,415

Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
Суп гороховый на бульоне из свинины с сухариками		1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
2	1/200/10														
3	Коплета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Картофель отварной с растительным маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426

5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	28,318	20,432	119,314	774,411	0,760	49,962	0,208	5,896	123,265	397,061	146,695	9,827
Всего:				48,143	45,278	197,290	1 389,233	1,578	68,672	0,534	11,546	193,785	687,863	258,823	14,242
11 день пятница (2 недели)															

Завтрак															
1	Омлет 1/200 (без молока)	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			600	19,980	21,175	55,179	491,209	0,334	2,002	0,307	5,165	128,463	269,166	45,165	8,723

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Мясо курицы тушеное в овощном соусе 1/90	1255	90	15,875	11,643	2,574	178,579	0,052	1,799	0,090	0,978	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Рис отварной с растительным маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			740	28,698	24,580	106,544	762,193	0,470	32,534	0,409	5,834	164,899	447,774	197,285	5,844
Всего:				48,678	45,755	161,724	1 253,402	0,804	34,536	0,716	10,999	293,362	716,940	242,450	14,567
12 день суббота (2 недели)															

Завтрак															
1	Оладьи с повидлом 2/100/30	1744		14,205	15,303	103,798	609,741	0,210	0,880	0,025	7,089	106,596	170,353	30,730	2,076
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			335	14,958	15,336	132,185	726,595	0,276	4,434	0,025	7,129	119,874	177,558	35,529	5,892

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне из свинины 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			770	45,497	35,079	92,169	866,374	0,623	74,719	0,255	6,985	127,942	515,466	148,349	6,816
<i>Всего:</i>				60,455	50,415	224,354	1 592,969	0,899	79,153	0,280	14,114	247,816	693,024	183,878	12,707
13 день понедельник (3 недели)															

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
Фриттата (без молока) с курицей, зеленью и овощами 1/200		1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с сахаром 1/240	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
<i>Итого:</i>			510	30,987	31,736	82,615	740,028	0,326	9,800	1,431	5,535	257,308	438,096	109,729	5,901

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
Шри из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200		1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
4	Кисель фруктовое-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			700	25,137	25,794	105,865	756,148	0,457	40,905	0,498	7,337	117,847	392,174	175,088	5,165
<i>Всего:</i>				56,124	57,529	188,480	1 496,176	0,783	50,705	1,929	12,872	375,155	830,270	284,817	11,066

14 день вторник (3 недели)

Завтрак

Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами																	
1 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341			
2 Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354			
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440			
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530			
Итого:		500	23,248	20,551	73,855	573,372	0,829	23,322	0,322	6,217	68,324	277,028	150,626	6,665			

Обед

1	Салат из свежей капусты со спалким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины без сметаны 1/200		1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

Завтрак

1	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	14,023	36,990	357,165	0,272	3,401	0,320	5,292	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	21,469	14,054	63,732	467,286	0,317	4,961	0,320	5,322	48,028	270,259	162,241	8,258

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	Котлета Столичная (из говядины с курицей) 1/90	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
4	Макароны отварные с растительным маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	32,512	27,648	121,868	866,352	0,473	49,582	0,191	8,379	139,009	367,106	145,227	7,085

Всего:

53,981	41,702	185,600	1 333,637	0,790	54,543	0,511	13,701	187,038	637,365	307,468	15,343
--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

18 день суббота (3 недели)

Завтрак

1	Оладьи с повидлом 2/100/30	1744		14,205	15,303	103,798	609,741	0,210	0,880	0,025	7,089	106,596	170,353	30,730	2,076
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			335	14,958	15,336	132,185	726,595	0,276	4,434	0,025	7,129	119,874	177,558	35,529	5,892

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60 Средств гигиены на удлинении из единицы остат. стоимости	1817	60	0,921	3,054	4,488	49,122	0,019	15,600	0,240	1,413	24,303	22,575	12,726	0,484
2	1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,776
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			770	45,063	33,576	87,081	830,761	0,588	71,569	0,481	6,101	134,680	492,156	144,731	7,180

Всего:

60,021	48,912	219,266	1 557,356	0,864	76,003	0,506	13,230	254,554	669,714	180,260	13,072
--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

19 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1	Рагу овощное с курицей 1/200	1823	200	16,516	16,635	23,689	310,529	0,186	46,378	0,480	3,985	64,186	182,387	87,476	2,340
2	Фрукты свежие по сезону (в)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	17,281	16,670	50,580	421,475	0,251	49,938	0,480	4,025	78,626	190,087	92,741	6,200

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		27,720	111,168					8,304	0,005	1,800	0,025
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,266	25,466	100,346	739,641	0,835	38,116	0,494	7,758	115,487	354,591	172,862	7,521
Всего:				44,547	42,136	150,926	1 161,115	1,086	88,054	0,974	11,784	194,113	544,678	265,603	13,721
20 день вторник (4 недели)															

Завтрак

1	Огулец свежий 1/40	1082	40	0,320	0,044	1,200	6,476	0,011	1,120	0,004	0,012	6,400	9,600	5,200	0,112
2	Котлета куриная запеченная в овощном соусе 1/90	1750	90	12,088	11,400	12,905	202,578	0,091	1,642	0,048	2,194	12,502	80,677	44,914	1,211
3	Макароны отварные с растительным маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			500	20,629	16,206	82,517	558,438	0,297	2,822	0,073	3,680	50,657	155,243	73,865	3,681

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Рассольник Ленинградский на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Картофель отварной с растительным маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			760	26,398	20,917	114,252	750,855	0,625	81,080	0,217	6,491	126,231	389,593	135,770	6,758
Всего:				47,027	37,123	196,769	1 309,293	0,922	83,902	0,291	10,171	176,888	544,835	209,635	10,439
21 день среда (4 недели)															

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески 1/200 (с курицей)	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
2	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			535	23,114	18,355	74,582	555,975	0,445	6,461	0,320	7,139	50,065	270,848	175,141	8,268

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/200	3398	200	7,302	5,305	14,972	136,846	0,094	9,242	0,170	1,296	28,614	82,127	22,932	1,024
3	Рагу овощное с мясом свиными 1/200	1731	200	16,530	17,234	24,304	318,442	0,561	45,442	0,480	2,121	63,258	179,015	53,840	2,306
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,091		14,234	57,302	0,007	0,228		0,005	8,910	0,257	1,900	0,540
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	26,666	26,051	76,704	647,933	0,818	69,162	0,655	5,468	117,595	315,494	109,804	5,849
Всего:				49,779	44,405	151,286	1 203,908	1,263	75,623	0,976	12,607	167,660	586,342	284,945	14,117
22 день четверга (4 недели)															

Завтрак

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
2	Фрукты свежие по сезону (y)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	18,990	17,365	73,562	526,489	0,312	6,961	0,320	4,215	62,428	306,039	127,801	6,114

Обед

1	Салат из свежкы с маслом 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
Шли из свежей капусты с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200		1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	13,417	29,310	307,991	0,250	35,650	0,320	2,128	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			700	24,851	21,825	85,799	639,022	0,478	66,396	0,492	5,139	128,880	326,329	153,698	8,678
Всего:				43,841	39,189	159,361	1 165,511	0,790	73,357	0,812	9,354	191,308	632,368	281,499	14,792
23 день пятница (4 недели)															

Застрапак

Омлет (без молока) с курицей и морковью с поджариворковой из кукурузы 1/150/30		1077	180	17,281	16,138	6,346	239,746	0,090	3,150	0,554	2,945	96,240	231,033	45,603	2,510
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Фрукты свежие по сезону (y)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			575	20,446	16,573	54,037	447,092	0,320	6,710	0,554	3,061	110,731	238,784	67,268	7,810

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп карофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	Улпш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макаронны отварные с растительным маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112			0,021	1,435	19,292	59,990	10,887

5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	32,276	24,502	110,171	790,307	0,428	32,355	0,189	6,699	135,905	348,294	149,472	5,801
Всего:				52,722	41,075	164,208	1 237,399	0,747	39,065	0,743	9,759	246,635	587,078	216,740	13,611
24 день суббота (4 недели)															

Завтрак

1	Оладьи с повидлом 2/100/30	1744		14,205	15,303	103,798	609,741	0,210	0,880	0,025	7,089	106,596	170,353	30,730	2,076
2	Фрукты свежие по сезону (√)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			305	14,770	15,339	125,789	700,287	0,261	3,940	0,025	7,119	121,036	177,503	35,995	4,837

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне из свинины без сметаны 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
4	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			770	45,131	33,536	85,584	824,685	0,577	82,419	0,421	6,094	143,240	486,476	142,511	7,027
Всего:				59,901	48,875	211,373	1 524,972	0,838	86,359	0,446	13,213	264,276	663,979	178,506	11,864