

МЕНЮ

19-23.01.25

| 19.01.2026 | 20.01.2026 | 21.01.2026 | 22.01.2026 | 23.01.2026 |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | | | |
| КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50) 100 | ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) 200 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) 220 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50) 110 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (190/10) 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 40 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 160 | ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) 200 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 10 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 45 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 55 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207 | | ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207 |
| Обед | | | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО 40 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 45 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО 25 | ОГУРЕЦ СОЛЕНый ПОРЦИОННО 20 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) 262 | РАССОЛЬНИК ПО- ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) 262 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) 272 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) 110 | БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50) 110 | КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) 110 | ПТИЦА (КУРИНОЕ ФИЛЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (50/150) 200 | КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) 100 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160) 160 | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (150/10) 160 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5) 160 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5) 150 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 60 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 60 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) 200 | ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ 50 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) 207 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200 | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

19.01.2026

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50) | 100 | | 14,14 | 20,23 | 3,60 | 251,59 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 76,53 | 75 | 13,24 | 13,39 | 0,00 | 173,15 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2 | 2 | 0,00 | 1,94 | 0,00 | 17,44 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,25 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 4,84 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (190/10) | 200 | | 7,04 | 6,50 | 44,92 | 266,60 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 65,6 | 65,6 | 7,00 | 0,82 | 44,86 | 215,08 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3,4 | 3,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 394,9 | 394,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,1 | 7,1 | 0,04 | 5,68 | 0,06 | 51,52 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | | 3,03 | 0,40 | 19,41 | 93,41 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 45 | 45 | 3,03 | 0,40 | 19,41 | 93,41 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) | 207 | | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 7,813 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 28,19 | 27,45 | 107,94 | 791,57 |
| Обед | | | | | | |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО | 40 | | 1,20 | 0,08 | 2,52 | 15,52 |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВЫ | 57,2 | 40 | 1,20 | 0,08 | 2,52 | 15,52 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) | 262 | | 4,62 | 5,08 | 20,51 | 146,37 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115,38 | 75 | 1,46 | 0,29 | 11,86 | 56,02 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 10,1 | 10 | 0,68 | 0,10 | 7,18 | 32,30 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 19 | 12,5 | 2,21 | 2,23 | 0,00 | 28,86 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) | 110 | | 8,63 | 22,81 | 12,44 | 288,34 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| САХАР ПЕСОК | 1,25 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 4,84 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 52,24 | 44,4 | 6,16 | 14,35 | 0,00 | 153,75 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 10,8 | 10,8 | 0,80 | 0,07 | 5,26 | 24,81 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ (160) | | 160 | 6,05 | 4,87 | 27,54 | 178,11 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 48 | 47,52 | 5,81 | 1,52 | 26,32 | 141,97 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 4,16 | 4,16 | 0,02 | 3,33 | 0,03 | 30,19 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 90 | 90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МОРКОВЬ | 14,08 | 10,56 | 0,14 | 0,01 | 0,71 | 3,59 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 7,05 | 5,92 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,36 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 3,81 | 0,51 | 24,42 | 117,48 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60 | 60 | 3,81 | 0,51 | 24,42 | 117,48 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) | | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 7,813 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 29,05 | 33,73 | 132,46 | 949,47 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

20.01.2026

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерг. ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | | 200 | 15,90 | 20,67 | 21,25 | 335,15 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 75,51 | 74 | 13,07 | 13,21 | 0,00 | 170,84 |
| КАРТОФЕЛЬ | 184,62 | 120 | 2,33 | 0,47 | 18,97 | 89,63 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 14,29 | 12 | 0,16 | 0,02 | 0,95 | 4,77 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 7,2 | 7,2 | 0,34 | 0,00 | 1,33 | 7,12 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 7,2 | 7,2 | 0,00 | 6,97 | 0,00 | 62,79 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,26 | 0,43 | 20,86 | 100,35 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,26 | 0,43 | 20,86 | 100,35 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) | | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 7,813 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 23,90 | 21,48 | 87,14 | 639,15 |
| Обед | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,82 | 3,05 | 5,15 | 51,81 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,2 | 47,4 | 0,82 | 0,05 | 2,16 | 12,87 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,9 | 5,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,97 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | | 272 | 4,69 | 9,41 | 16,76 | 171,02 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115,38 | 75 | 1,46 | 0,29 | 11,86 | 56,02 |
| КРУПА ПЕРЛОВАЯ | 5,05 | 5 | 0,46 | 0,06 | 3,25 | 15,28 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 5,95 | 5 | 0,07 | 0,01 | 0,40 | 1,99 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 15 | 15 | 0,12 | 0,02 | 0,25 | 1,89 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 187,5 | 187,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 8 | 8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 10 | 10 | 0,24 | 1,94 | 0,33 | 19,98 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 19 | 12,5 | 2,21 | 2,23 | 0,00 | 28,86 |
| БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ (60/50) | | 110 | 9,49 | 20,73 | 11,13 | 267,90 |
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 39,53 | 33,6 | 4,66 | 10,85 | 0,00 | 116,35 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 14,69 | 14,4 | 2,54 | 2,57 | 0,00 | 33,24 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 9,6 | 9,6 | 0,62 | 0,08 | 3,95 | 18,99 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 20,93 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |

| | | | | | | |
|------------------------------------------------|------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,25 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 4,84 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ (150/10) | | 160 | 16,31 | 7,21 | 34,07 | 266,57 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ | 73,2 | 72,9 | 16,27 | 1,13 | 34,01 | 211,43 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 182 | 182 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 7,6 | 7,6 | 0,04 | 6,08 | 0,06 | 55,14 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,38 | 0,45 | 21,62 | 104,02 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,38 | 0,45 | 21,62 | 104,02 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 |
| СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ) | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 20 | 20 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 39,27 | 41,22 | 138,20 | 1 080,82 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

21.01.2026

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | | 220 | 5,93 | 11,73 | 43,46 | 303,97 |
| САХАР ПЕСОК | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,98 | 39,90 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 14,14 | 14 | 0,95 | 0,14 | 10,05 | 45,22 |
| ПШЕНО | 19,19 | 19 | 2,12 | 0,49 | 12,98 | 64,87 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ | 100 | 100 | 2,81 | 3,10 | 4,56 | 58,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 65 | 65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 6 | 6 | 0,00 | 0,00 | 5,81 | 23,22 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,00 | 0,08 | 72,56 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | | 40 | 9,28 | 11,80 | 0,00 | 145,60 |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | 40 | 40 | 9,28 | 11,80 | 0,00 | 145,60 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 10 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 35 | 2,57 | 0,21 | 16,91 | 79,81 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 35 | 35 | 2,57 | 0,21 | 16,91 | 79,81 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| | | | 18,03 | 32,09 | 75,45 | 664,18 |
| Обед | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | | 45 | 1,12 | 3,45 | 6,10 | 60,60 |
| СВЕКЛА | 45,07 | 33,8 | 0,49 | 0,03 | 2,88 | 13,77 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 9,4 | 8 | 0,11 | 0,02 | 0,64 | 3,18 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 11,3 | 11,3 | 0,52 | 0,00 | 2,09 | 11,18 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 30,53 |
| САХАР ПЕСОК | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 1,94 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | | 272 | 4,57 | 11,16 | 9,78 | 159,11 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 62,5 | 50 | 0,87 | 0,05 | 2,28 | 13,58 |
| КАРТОФЕЛЬ | 46,15 | 30 | 0,58 | 0,12 | 4,74 | 22,41 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| МОРКОВЬ | 3,33 | 2,5 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,85 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 2,5 | 2,5 | 0,12 | 0,00 | 0,47 | 2,47 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,49 | 3,88 | 0,66 | 39,96 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 19 | 12,5 | 2,21 | 2,23 | 0,00 | 28,86 |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) | | 110 | 8,63 | 22,81 | 12,44 | 288,34 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,25 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 4,84 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| СВИНИНА МЯСНАЯ | 52,24 | 44,4 | 6,16 | 14,35 | 0,00 | 153,75 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 10,8 | 10,8 | 0,80 | 0,07 | 5,26 | 24,81 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 14,4 | 14,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 6 | 6 | 0,77 | 0,00 | 3,58 | 17,39 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,49 | 0,00 | 31,39 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (155/5) | | 160 | 5,75 | 5,88 | 36,71 | 222,89 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 53,6 | 53,6 | 5,72 | 0,68 | 36,66 | 175,73 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 320,1 | 320,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 6,5 | 6,5 | 0,03 | 5,20 | 0,05 | 47,16 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,57 | 0,37 | 30,06 | 141,86 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,57 | 0,37 | 30,06 | 141,86 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,03 | 111,13 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 45,45 | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 27,45 | 44,18 | 139,08 | 1 065,51 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

22.01.2026

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерг. ценность, ккал |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (60/50) | | 110 | 7,48 | 19,79 | 4,55 | 225,10 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 60 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,75 | 0,00 | 15,69 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | 3 | 3 | 0,31 | 0,04 | 2,04 | 9,72 |
| МОРКОВЬ | 6,4 | 4,8 | 0,06 | 0,00 | 0,32 | 1,63 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,9 | 2,4 | 0,03 | 0,00 | 0,19 | 0,95 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 12 | 12 | 0,56 | 0,00 | 2,21 | 11,87 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,46 | 5,81 |
| СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ | 60,3 | 60 | 6,40 | 13,91 | 0,23 | 151,90 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | 160 | 3,40 | 5,80 | 22,82 | 157,53 |
| КАРТОФЕЛЬ | 210,46 | 136,8 | 2,66 | 0,53 | 21,63 | 102,18 |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3.2% ЖИРНОСТИ | 25,3 | 25,3 | 0,71 | 0,79 | 1,15 | 14,72 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 5,6 | 5,6 | 0,03 | 4,48 | 0,04 | 40,63 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 95,8 | 95,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,43 | 0,36 | 29,15 | 137,59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 60 | 60 | 4,43 | 0,36 | 29,15 | 137,59 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) | | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 7,813 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 18,12 | 26,31 | 88,40 | 663,36 |
| Обед | | | | | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ПОРЦИОННО | | 25 | 0,76 | 0,05 | 1,58 | 9,70 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ | 38,5 | 25 | 0,76 | 0,05 | 1,58 | 9,70 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5) | | 262 | 5,01 | 5,11 | 20,17 | 146,86 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115,38 | 75 | 1,46 | 0,29 | 11,86 | 56,02 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ | 10 | 10 | 1,07 | 0,13 | 6,84 | 32,79 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,9 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,43 | 0,00 | 21,81 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 175 | 175 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 19 | 12,5 | 2,21 | 2,23 | 0,00 | 28,86 |
| ПТИЦА (КУРИНОЕ ФИЛЕ), ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ (50/150) | | 200 | 15,38 | 21,49 | 15,56 | 317,64 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 76,53 | 75 | 13,24 | 13,39 | 0,00 | 173,15 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 8 | 8 | 0,00 | 7,75 | 0,00 | 69,76 |
| КАРТОФЕЛЬ | 115,38 | 75 | 1,46 | 0,29 | 11,86 | 56,02 |
| МОРКОВЬ | 46 | 34,5 | 0,44 | 0,03 | 2,31 | 11,72 |
| МОРКОВЬ | 4 | 3 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 1,02 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 17,86 | 15 | 0,20 | 0,03 | 1,19 | 5,97 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 50 | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,15 | 0,42 | 20,18 | 97,08 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,15 | 0,42 | 20,18 | 97,08 |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 1 | 1 | 0,19 | 0,00 | 0,41 | 2,41 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 135 | 135 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| | | | 28,32 | 27,48 | 97,58 | 749,69 |

МЕНЮ-РАСКЛАДКА

23.01.2026

| Наименование блюда | Выход | | Химический состав | | | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|--------------|---------------|-----------------------|
| | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | | 60 | 0,82 | 3,05 | 5,15 | 51,81 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 59,2 | 47,4 | 0,82 | 0,05 | 2,16 | 12,87 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 5,9 | 5,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 2,99 | 11,97 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 26,97 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | | 200 | 16,90 | 22,40 | 40,55 | 431,79 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 73,47 | 72 | 12,71 | 12,85 | 0,00 | 166,22 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 9,3 | 9,3 | 0,00 | 9,01 | 0,00 | 81,10 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 12,5 | 10,5 | 0,15 | 0,02 | 0,83 | 4,18 |
| МОРКОВЬ | 16 | 12 | 0,16 | 0,01 | 0,81 | 4,07 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 6,7 | 6,7 | 0,31 | 0,00 | 1,23 | 6,63 |
| КРУПА РИСОВАЯ | 53,03 | 52,5 | 3,57 | 0,51 | 37,68 | 169,59 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ | 60 | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 55 | 3,63 | 0,48 | 23,23 | 111,77 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 55 | 55 | 3,63 | 0,48 | 23,23 | 111,77 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (185/15/7) | | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ | 0,5 | 0,5 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 54 | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 15 | 15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 |
| ЛИМОН | 7,813 | 7 | 0,06 | 0,01 | 0,20 | 2,31 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 150 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 26,09 | 26,31 | 113,96 | 799,02 |
| Обед | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО | | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,60 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ | 20 | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,60 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10) | | 272 | 4,80 | 12,10 | 13,75 | 184,41 |
| СВЕКЛА | 53,33 | 40 | 0,58 | 0,04 | 3,41 | 16,30 |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | 25 | 20 | 0,35 | 0,02 | 0,91 | 5,43 |
| КАРТОФЕЛЬ | 30,77 | 20 | 0,39 | 0,08 | 3,16 | 14,94 |
| МОРКОВЬ | 13,33 | 10 | 0,13 | 0,01 | 0,67 | 3,40 |
| МОРКОВЬ | 3,33 | 2,5 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,85 |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 11,91 | 10 | 0,14 | 0,02 | 0,80 | 3,98 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 7,5 | 7,5 | 0,35 | 0,00 | 1,39 | 7,42 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 5 | 5 | 0,00 | 4,85 | 0,00 | 43,60 |
| САХАР ПЕСОК | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,43 | 9,68 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 5 | 5 | 0,13 | 0,97 | 0,16 | 9,99 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 200 | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | 20 | 20 | 0,49 | 3,88 | 0,66 | 39,96 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 19 | 12,5 | 2,21 | 2,23 | 0,00 | 28,86 |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | | 100 | 8,74 | 14,48 | 10,97 | 207,74 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 50 | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,46 | 0,00 | 13,09 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,70 | 8,10 |
| МОРКОВЬ | 5,33 | 4 | 0,05 | 0,00 | 0,27 | 1,36 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | 2,38 | 2 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,80 |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | 10 | 10 | 0,47 | 0,00 | 1,84 | 9,89 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 1,25 | 1,25 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 4,84 |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ФИЛЕ | 37,76 | 37 | 6,53 | 6,61 | 0,00 | 85,42 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 9 | 9 | 0,67 | 0,06 | 4,38 | 20,67 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 12 | 12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | 5 | 5 | 0,64 | 0,00 | 2,99 | 14,49 |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ | 3 | 3 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 26,16 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ (145/5) | | 150 | 8,19 | 9,66 | 36,97 | 267,18 |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА | 67,2 | 66,6 | 8,14 | 2,13 | 36,89 | 198,98 |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ | 9,4 | 9,4 | 0,05 | 7,53 | 0,08 | 68,20 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 99,8 | 99,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 65 | 5,05 | 0,41 | 33,22 | 156,77 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ | 65 | 65 | 5,05 | 0,41 | 33,22 | 156,77 |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50 | 50 | 3,31 | 0,44 | 21,20 | 101,98 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,03 | 111,13 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 45,45 | 40 | 0,16 | 0,16 | 3,80 | 18,24 |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | 172 | 172 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| САХАР ПЕСОК | 24 | 24 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | | | 30,41 | 37,27 | 143,48 | 1 031,81 |