

День 6	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		775	24,48	21,56	106,29	719,88
День 7	40/М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	487	Овощи тушеные	150	2,65	3,4	11,76	89,67
	342/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,24	0,13	15,14	64,06
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
		Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	23,79	118,8
	Итого за Обед		815	26,19	25,92	102,29	754,37
День 8	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	260/М	Гуляш из говядины	90	13,59	11,42	3,41	170,92
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	388/М	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		795	29,88	25,08	106,30	782,71
День 9	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	356	Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		795	29,68	27,35	98,50	803,05
День 10	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2
	Итого за Обед		775	27,34	22,15	106,30	734,23
День 11	32/К	Салат из белокочанной капусты с огурцами	60	0,9	3,1	2,42	41,22
	95/М	Рассольник домашний со сметаной, 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		795	27,25	25,29	103,05	749,38
День 12	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,19	42,02	363,6
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед		760	30,73	22,32	115,21	787,77