

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МАОУ СОИД № 43

Пластун Н.И.

2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"

Б.А. Коненсарин

19 октября 2023 г.

Меню основного организованного питания

для учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОИД № 43

возрастная категория от 12 лет и старше

2023-2024 г.

Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

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

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			570	14,338	21,754	74,746	552,123	0,237	37,140	0,142	0,755	442,765	390,121	92,853	2,953

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,038	18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040							
Итого:			850	33,447	34,433	143,519	1 017,758	0,564	15,547	1,505	10,318	130,210	368,964	161,431	6,652

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	2,700	223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290		18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				60,319	67,937	303,435	2 066,446	1,004	88,767	1,954	13,973	839,375	953,885	303,584	11,935

02 день (вторник) 1 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	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
Итого:			555	21,912	24,039	77,625	614,499	0,533	42,510	2,240	7,017	85,114	268,645	156,328	5,614

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и мясом тушеное (свинина) 1/100	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	0,025	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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:			850	34,159	39,799	103,400	908,423	1,010	51,872	0,440	11,173	158,065	436,395	212,190	9,267

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:			63,332	71,087	269,273	1,970,207	1,728	1,728	131,002	2,971	21,108	286,379	728,840	390,818	17,031

03 день (среда) I неделя

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	27,491	31,568	57,495	624,061	0,325	36,847	0,344	6,778	459,256	481,669	84,400	6,481

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Копченая рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	27,353	31,692	126,213	899,494	0,606	70,216	0,665	10,015	171,446	416,380	140,163	6,805

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<i>Итого:</i>	380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>		67,378	75,011	268,878	2 020,121	1,134	143,142	1,317	19,693	897,101	1 092,849	273,863	15,616
04 день (четверг) 1 неделя													

Завтрак

1 Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4 Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5 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
<i>Итого:</i>		590	27,108	30,865	109,940	825,971	0,745	25,404	0,482	6,949	142,956	244,152	76,459	5,120

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4 Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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>		820	30,082	38,155	106,758	890,757	0,528	45,158	0,926	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>			64,450	76,270	304,946	2 164,013	1,457	107,182	1,698	21,778	341,960	744,010	306,412	13,636

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

1 Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3 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
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		550	28,332	18,516	106,101	704,376	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3 Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4 Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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>		850	30,923	35,291	105,315	862,574	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
	Всего:			71,789	65,557	296,586	2 063,516	4,715	158,254	0,995	13,406	696,038	945,098	269,480	14,568

06 день (понедельник) 2 недели

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		570	16,285	23,404	70,786	558,921	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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:		820	29,829	42,514	90,899	865,533	0,982	80,435	2,742	10,836	183,610	385,442	153,118	6,678

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	Всего:			53,375	73,168	249,932	1 871,738	1,441	154,195	3,174	15,301	673,535	799,363	272,561	12,276

07 день (вторник) 2 недели

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980	0,030	27,360	0,300	1,877	42,430	34,615	17,605	0,467
2	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
2	Рис отварной с 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
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	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:		595	23,465	25,172	100,355	721,821	0,507	31,465	0,353	5,972	112,583	317,157	160,088	5,155

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359

3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	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>			850	39,962	42,022	124,471	1 035,927	0,625	39,938	0,665	10,450	145,935	390,503	142,262	6,879

Подник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				76,717	79,809	318,201	2 297,953	1,372	107,482	1,331	19,416	533,174	937,441	364,501	14,596

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			600	26,587	37,084	46,989	628,063	0,260	41,517	2,262	9,744	476,082	524,870	106,450	6,045

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	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>			820	31,443	31,650	106,868	838,094	0,475	103,295	1,145	11,052	208,205	505,927	138,209	10,802

Подник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				65,290	75,985	242,105	1 913,442	0,920	181,431	3,698	23,714	727,487	1 054,597	266,959	18,997

09 день (четверг) 2 неделя

Завтрак

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			570	21,848	26,959	100,162	730,664	0,590	7,606	1,273	7,526	77,962	197,016	65,656	4,240

Обед

1 Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3 Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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:		820	34,749	36,723	113,414	923,160	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:			69,130	75,432	298,746	2 150,390	1,458	70,832	2,401	25,161	465,049	899,344	388,512	15,806

10 день (пятница) 2 неделя

Завтрак														
1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		550	23,390	21,620	99,233	685,074	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Суп рыбный 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3 Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4 Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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:		850	32,939	34,152	104,095	855,506	1,601	94,378	0,569	6,406	152,485	451,977	144,940	7,001

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:			63,590	63,023	291,575	1 987,864	1,976	183,988	1,056	10,954	417,355	786,978	219,498	12,972

11 день (понедельник) 3 неделя

Завтрак														
1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2 Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676	220	7,491	8,443	36,057	250,174	0,139	1,216	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,940	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<i>Итого:</i>		570	16,615	22,744	75,076	571,461	0,264	37,140	0,142	1,349	438,475	358,771	81,963	3,151
Обед														
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780	2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	80	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	14,543	106,989	59,524	1,599
4	Макаронь отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			840	38,632	35,217	146,012	1 055,533	0,704	25,481	0,265	152,387	378,623	162,204	14,336

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				67,781	69,711	306,258	2 123,560	1,170	98,701	0,714	857,262	932,193	293,467	19,818

12 день (вторник) 3 неделя**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
4	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
<i>Итого:</i>			555	21,317	23,330	90,291	656,400	0,507	10,196	2,240	7,249	89,506	332,168	5,149

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338
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>			850	34,159	39,799	103,400	908,423	1,010	51,872	0,440	11,173	158,065	436,395	212,190

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	2,150
Всего:				62,736	70,378	281,940	2 012,108	1,702	98,688	2,971	21,340	290,771	792,363	409,434

13 день (среда) 3 неделя**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	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	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	24,032	24,184	60,990	557,744	0,332	38,182	0,327	5,341	281,133	394,969	78,900	6,729

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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:			850	26,878	32,365	122,933	890,527	0,583	74,006	0,680	10,196	181,478	455,912	145,148	6,767

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:			850	63,444	68,299	269,093	1 944,837	1,118	148,268	1,314	18,437	729,011	1 045,680	273,348	15,826

14 день (четверг) 3 неделя

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
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:			570	23,743	27,575	101,971	751,031	0,608	35,962	0,386	6,526	149,246	224,039	66,432	4,302

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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:			850	31,392	37,816	106,659	892,549	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	-------	--	--	--	--

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>				62,395	72,641	296,878	2 090,864	1,324	105,607	1,246	18,066	352,119	726,945	293,098	12,607

15 день (пятница) 3 недели

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)/150	518	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>			550	23,390	21,620	99,233	685,074	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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>			850	28,079	39,604	107,052	896,956	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>				64,003	72,974	291,454	2 078,596	1,344	144,503	2,699	14,166	623,092	896,980	250,431	12,992

16 день (понедельник) 4 недели

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			570	16,285	23,404	70,786	558,921	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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>			850	35,261	34,150	119,166	925,054	0,443	56,818	0,640	8,827	158,043	340,187	147,926	6,506

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114			0,290	18,200	6,800	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000			25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620		0,290	43,200	23,800	22,300	2,150	
Всего:				58,806	64,804	278,200	1 931,259	0,902	130,578		1,072	13,292	647,968	754,107	267,370	12,104

17 день (вторник) 4 неделя

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,070	0,122	4,370	27,779	111,671	62,104	1,703
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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
<i>Итого:</i>			555	26,807	24,741	96,881	717,426	0,580	15,130	0,148	8,709	68,763	308,756	211,450	8,000

Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338	
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>			820	30,052	41,115	90,513	852,295	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				69,393	77,606	272,565	2 066,287	1,739	123,773	2,463	22,533	492,497	857,274	396,716	17,092

18 день (среда) 4 неделя

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			580	24,032	24,184	60,990	557,744	0,332	38,182	0,327	5,341	281,133	394,969	78,900	6,729

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Суфле из печени 1/100	1714	100	21,714	7,576	12,600	205,438	1,063	26,045	0,632	1,012	33,333	276,361	19,326	5,632
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537

5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900
<i>Итого:</i>			850	35,055	28,614	110,702	1,470	109,844	1,078	6,983	206,749	525,034	10,819

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	43,200	23,800	2,150
<i>Всего:</i>				66,347	60,048	259,940	1 845,582	1,987	184,646	1,695	531,082	943,803	19,698

19 день (четверг) 4 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	36,700	0,703
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	0,589
4	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
<i>Итого:</i>			550	24,856	29,052	88,051	713,096	0,879	7,910	2,250	10,060	130,980	352,151	7,397

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780	2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	56,488	1,519
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	1,329
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,260	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	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	0,900
<i>Итого:</i>			850	33,673	37,177	132,793	1 000,461	0,502	28,467	0,280	11,478	133,863	336,706	12,632

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	2,330
<i>Всего:</i>				71,063	77,980	306,014	2 210,124	1,585	72,457	2,838	24,438	883,657	374,914	22,359

20 день (пятница) 4 неделя

Завтрак

1	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
2	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	092	200	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250	
<i>Итого:</i>			550	25,098	24,553	94,169	698,043	1,955	36,878	0,145	1,063	252,018	314,012	65,710	4,198

Зуб

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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:		820	29,999	40,824	90,273	848,502	1,015	98,545	0,962	9,620	161,687	375,839	135,285	6,763

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	Всего:			62,357	72,627	272,691	1 993,829	3,155	172,043	1,398	13,601	456,905	713,652	223,295	13,111