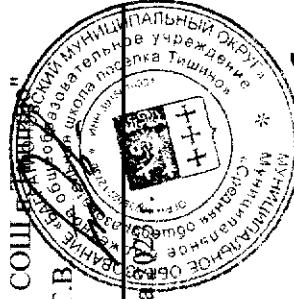


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ

Токарева Т.В.



15 августа 2023

"УТВЕРЖДАЮ" Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



17

Меню основного организованного питания учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

возрастная категория от 7 -11 лет

2023-2024 г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Table with columns: Наименование блюда, № рецептуры, Выход, Пищевые вещества (г), Энерг. ценнос, Витамины (мг), Минеральные вещества (мг)

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

Table with 10 columns: № рецептуры, Выход, Белки, Жиры, углеводы, Энерг. ценнос, В1, С, А, Е, Са, Р, Mg, Fe

Обед

Table with 10 columns: № рецептуры, Выход, Белки, Жиры, углеводы, Энерг. ценнос, В1, С, А, Е, Са, Р, Mg, Fe

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

Table with 10 columns: № рецептуры, Выход, Белки, Жиры, углеводы, Энерг. ценнос, В1, С, А, Е, Са, Р, Mg, Fe

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
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с 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	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	29,412	32,772	91,294	777,772	0,889	37,394	0,373	8,765	124,786	368,587	178,130	8,052
Всего:				50,225	54,275	160,869	332,851	1,359	77,984	1,845	14,553	198,041	615,800	315,678	13,025

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курпией и картофелем 1/200	1079	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	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
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	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:			510	28,042	24,658	49,252	531,096	0,287	42,193	0,274	4,117	247,279	402,560	96,579	6,258

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	25,623	22,626	108,971	742,012	0,506	51,722	0,458	6,746	141,479	390,175	109,816	4,922
Всего:				53,665	47,284	158,223	273,108	0,793	93,914	0,732	10,863	388,757	792,735	206,395	11,180

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя 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	Макаронные отварные с 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	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

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:		510	22,275	25,133	95,627	697,807	0,612	5,67	0,306	123,996	200,961	62,347	4,314

Обед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	3,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Плов с курцей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	4,66	0,679	8,930	124,991	381,142	167,181	5,285
Всего:			46,608	54,128	188,349	426,98	1,053	10,33	0,984	14,436	248,987	582,103	229,528	9,598

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	20,224	12,630	91,737	561,512	2,385	16,72	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,120

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	2,05	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	0,00	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	4,53	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
Всего:			44,822	41,261	184,981	290,56	3,245	11,25	0,470	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

Каша овсяная молочная с маслом 1/1/50	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		505	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	17,39	0,075	1,172	347,113	361,017	115,409	3,941

Обед

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	5,06	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	5,44	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	3,38	1,810	8,164	148,170	310,829	121,370	5,665
Всего:			47,556	51,387	146,378	238,21	1,101	00,77	1,885	9,336	495,283	671,845	236,779	9,606

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	1,54	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	2,91	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
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
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:		505	17,543	22,225	64,947	529,987	0,329	6,52	0,648	7,210	90,588	183,459	100,209	4,025

Обед

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	5,60	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	0,27	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
Макароны отварные с 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
Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	6,71	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765
Всего:			49,144	54,803	174,271	386,88	0,847	3,23	1,106	15,239	206,246	495,341	212,955	9,789

08 день среда (2 недели)

Завтрак

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		510	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	9,46	1,413	6,915	387,565	413,074	84,420	5,053

Обед

Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Картофель тушеный с петрушкой 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	11,81	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340

Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	10,400	48,200	0,040				0,460	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	25,091	23,927	96,758	0,399	0,59	0,914	8,390	152,619	397,883	110,128	8,704
Всего:			46,099	51,568	140,336	209,85	0,615	2,327	15,305	540,184	810,958	194,548	13,757

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Людочек мясной запеченный в соусе	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
Макаронны отварные с 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
Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060			12,528	4,950	4,664	0,539
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
Итого:		520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

Обед

Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Суп-харчо по-домашнему на бульоне 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
Каша гречневая с курицей 1/200	1115	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
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	28,710	28,680	97,835	764,297	0,547	9,95	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643
Всего:			48,717	52,281	187,178	414,10	1,093	4,90	1,362	17,436	161,655	578,625	275,082	11,359

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	0922	150	17,981	14,507	33,778	337,601	1,402	0,665	0,092	0,538	186,716	246,451	29,094	0,880
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
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
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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	5,70	0,132	0,914	225,218	269,804	60,210	3,966

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	2,05	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	7,32	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	0,00	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	28,364	29,835	92,528	752,080	1,361	1,82	0,364	5,507	120,677	378,940	120,395	6,113

Всего:	49,735	52,312	172,623	360,24	2,964	07,53	0,496	6,421	345,895	648,744	180,605	10,079	
11 день понедельник (3 недели)													
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164
Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Кофейный напиток с молоком 1/180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Фрукты свежие по сезону (V)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	505	23,340	17,364	65,077	509,943	0,260	17,391	0,075	0,834	344,413	349,317	99,884	4,189

Обед

Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
Суп гороховый на бульоне 1/200	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Фрикаделька куриная 1/90	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	2,911	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
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	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	11,301	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850
Всего:		54,342	52,963	165,870	357,51	0,857	18,691	0,781	11,972	495,370	702,015	267,393	15,039

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Плов с курицей 1/200	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	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
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:	505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	9,66	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
Ворщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	4,851	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Мясо тушеное (свинина) 1/90	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
Напиток из шиповника 1/200	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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
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	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	5,001	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего:		49,675	53,557	173,977	376,61	1,331	13,28	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495

13 день среда (3 недели)

Завтрак

Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
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
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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		510	19,167	18,923	54,081	463,297	0,268	17,591	0,250	4,062	247,930	325,231	68,500	5,596

Обед

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	5,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	0,271	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	17,051	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	1116	200	0,000	0,000	26,000	104,000	0,040	1,800		0,020				
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	25,723	23,244	110,507	754,118	0,520	34,751	0,470	6,907	149,515	421,810	117,084	5,180
Всего:			44,890	42,167	164,588	217,411	0,788	12,341	0,720	10,969	397,445	747,041	185,584	10,776

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	2,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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
Макароньы отварные с 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
Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,635	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
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:		500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	13,411	0,222	6,004	128,025	198,851	56,732	3,846

Обед

Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	5,061	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
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
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	27,316	30,354	94,614	760,910	0,456	15,181	0,396	6,450	131,668	403,735	173,388	5,273
Всего:			49,090	56,588	184,943	445,421	1,028	18,591	0,617	12,454	259,693	602,586	230,119	9,119

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	1755	150	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	27,762	0,770
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
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
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
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	5,571	0,125	2,591	221,104	269,666	58,878	3,855

Обед														
Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	0,001	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	5,361	1,394	7,330	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего:			44,768	54,304	178,943	383,571	3,539	10,931	1,519	9,921	330,334	581,177	177,464	9,721

16 день понедельник (4 недели)														
Завтрак														
Каша овсяная молочная с маслом 1/120	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		505	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	7,339	0,075	1,172	347,113	361,017	115,409	3,941

Обед														
Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	5,601	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	3,251	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
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
Макаронные отварные с 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
Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	10,601	0,433	6,921	128,950	305,706	133,418	5,766
Всего:			55,648	47,562	171,332	335,971	0,691	17,991	0,508	8,092	476,063	666,722	248,827	9,708

17 день вторник (4 недели)														
Завтрак														
Колбаса куриная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей сметаны 1/20	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	2,661	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
Каша гречневая с 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

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
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:		505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	4,772	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618

Обед

Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	5,441	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
Напиток из пшопника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	6,772	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:			45,774	51,431	161,168	290,64	1,250	1,451	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829	12,279

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

Омлет с курницей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
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
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	23,853	19,678	58,298	505,702	0,326	8,011	0,574	3,246	236,213	338,900	96,703	6,146

Обед

Картофельный с зеленым горошком 1/200	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	0,020	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	4,851	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	3,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	2,911	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	11,231	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707
Всего:			53,824	44,735	159,422	255,59	1,636	19,24	1,859	11,555	382,908	779,855	205,397	15,853

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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	119,172	4,306
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	11,164	0,589
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	23,757	26,516	80,001	653,677	0,815	5,990	1,482	8,831	119,121	330,718	168,756	6,756

Обед

Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
---	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--	-------	--------	--------	--------	-------

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	0,27	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
Котлета куриная запеченная в соусе	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	7,05	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	8,03	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:			47,373	55,020	172,735	375,60	1,293	14,02	1,734	16,208	254,132	644,398	304,191	16,105

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
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
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
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	5,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	6,47	0,117	0,885	195,377	236,670	56,587	3,906

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	2,05	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	5,06	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	4,65	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	3,76	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:			43,542	53,278	162,190	302,43	2,319	10,23	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663