

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ Средняя образовательная школы № 58

А. В. Брохин

2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д. А. Кененсаринова

2023



**Меню основного организованного (20 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений г. Калининграда**

Сезон: Осень, зима

Возрастная градация: от 12 лет и старше; 60-75 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества(г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528	
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730	
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	
4	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	
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	
<i>Итого:</i>				610	17,072	19,960	85,448	589,720	0,374	37,271	0,117	1,668	414,554	385,264	110,328	4,341

Обед

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	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	Курица тушеная в сметанном соусе 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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033		
6	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	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<i>Итого:</i>				850	32,088	33,108	127,670	937,006	0,526	38,965	0,699	7,160	165,723	503,415	210,173	6,311

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) РХ	-/-	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>				61,693	64,819	298,288	2 023,292	1,103	112,316	1,124	11,728	846,678	1 083,479	369,801	12,982	

02 день вторник (1 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	Гуляш мясной 1/100 (мясо свинины)	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Чай заварной с 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
<i>Итого:</i>			600	27,762	28,935	80,050	691,666	0,912	35,140	0,365	7,366	95,003	342,218	175,237	7,011

Обед

1	Винегрет Классический 1/100	376	100	1,654	6,134	8,067	94,091	0,059	11,612	0,249	2,792	27,941	45,796	20,671	2,613
2	Суп 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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
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	653	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	31,720	36,431	97,462	844,612	0,584	67,028	0,857	10,908	130,619	395,720	179,791	8,580

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) РХ	-/-	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>				66,742	72,617	265,761	1 983,562	1,681	138,788	1,512	21,192	268,821	761,738	377,329	17,741

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Фриттата с курицей и морковь 1/250	1077	250	27,802	26,896	5,076	373,576	0,140	2,850	0,923	4,908	139,401	364,554	69,504	4,183
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	Ягоды с йогуртом 60/40	777	100	1,652	1,180	10,276	58,332	0,048	6,240	0,004	0,360	61,600	50,000	11,400	0,340
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			580	31,374	28,407	45,993	565,129	0,312	9,150	0,927	5,325	213,566	419,543	97,868	6,142

Обед

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	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/200/20	232	220	11,713	11,635	38,903	307,181	0,238	31,978	0,040	3,574	70,817	220,573	54,569	2,015
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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
<i>Итого:</i>			840	27,092	24,819	121,818	819,010	0,753	72,891	0,547	8,805	189,370	424,094	152,174	8,236

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) РХ	-/-	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>				71,000	64,976	252,982	1 880,706	1,268	118,121	1,783	17,030	669,336	1 038,437	299,342	16,708

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Манник с творогом со сгущенным молоком 180/20	8011	200	21,470	15,889	93,635	603,426	6,373	0,830	0,112	2,889	245,331	310,074	38,872	1,548
2	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
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
<i>Итого:</i>			550	24,260	17,851	126,589	764,053	6,426	54,115	0,126	3,196	362,767	390,471	65,412	3,537

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	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	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	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	653	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	34,685	32,023	123,319	920,223	0,460	26,498	1,680	8,098	130,123	340,037	152,982	6,079

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) РХ	-/-	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>				66,205	57,124	338,156	2 131,560	7,071	117,232	2,096	14,212	536,090	754,308	240,694	11,766

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
2	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
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
<i>Итого:</i>			550	28,075	25,637	77,329	652,345	0,218	37,383	0,037	6,664	244,050	301,989	92,151	3,909

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
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 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	653	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	27,172	42,223	107,406	918,316	0,856	75,394	0,272	10,561	168,356	353,689	130,096	7,273

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) РХ	-/-	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>				67,781	79,610	269,904	2 067,227	1,277	148,857	0,617	20,125	678,806	850,478	271,547	13,513

06 день суббота (1 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			550	16,225	23,134	109,789	712,262	0,258	35,940	0,100	7,489	182,924	219,603	48,294	3,576

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	Суп картофельный с галушками на бульоне 1/250	2341	250	6,944	9,116	24,578	208,136	0,111	11,553	0,218	2,743	38,477	63,811	23,506	1,245
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	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
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
<i>Итого:</i>			810	43,351	35,968	107,829	928,432	0,678	87,763	0,454	8,283	140,520	490,158	149,140	7,414

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) РХ	-/-	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>				66,836	66,352	305,867	2 087,978	1,121	160,323	0,844	18,690	366,644	733,561	219,734	13,140

07 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
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	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	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
<i>Итого:</i>			550	21,984	23,922	139,896	862,816	4,515	2,547	0,121	0,737	424,281	357,290	87,695	3,554

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678	100	1,299	6,094	6,854	87,456	0,059	5,062	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	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
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
<i>Итого:</i>			820	28,413	40,496	122,328	967,425	0,949	18,630	2,515	11,024	150,814	473,132	180,750	6,277

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) PX	-/-	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>				62,932	76,167	347,394	2 326,808	5,667	57,257	2,944	14,661	841,495	1 025,222	317,745	12,161

08 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,140	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
2	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
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 1/30	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>			550	16,128	11,582	94,745	547,732	0,296	35,180	0,070	2,024	259,760	210,930	50,764	4,009

Обед

1	Винегрет Классический 1/100	376	100	1,654	6,134	8,067	94,091	0,059	11,612	0,249	2,792	27,941	45,796	20,671	2,613
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	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
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 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
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
<i>Итого:</i>			850	27,816	40,051	120,083	952,058	0,928	43,552	0,521	9,888	167,820	436,191	165,716	8,318

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) PX	-/-	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>				51,204	58,884	303,075	1 947,075	1,409	115,352	0,882	14,830	470,780	670,921	238,780	14,477

09 день среда (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	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
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

Итого:	550	26,672	24,340	103,107	738,176	0,191	54,250	0,217	1,636	338,128	411,003	72,082	4,032
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
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	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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	29,857	44,051	93,708	890,717	0,989	76,299	0,615	11,408	152,153	368,109	133,660	18,050

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) PX	-/-	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:				69,063	80,141	281,985	2 125,459	1,383	166,629	1,140	15,944	756,681	973,912	255,042	24,412

10 день четверг (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	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	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
Итого:			575	22,441	31,648	85,870	718,077	0,867	9,860	2,320	8,092	100,993	387,655	147,689	4,488

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 с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Суфле рыбное со сметаной 1/100	1901	100	11,116	8,925	16,602	191,199	0,113	1,010	0,070	1,232	57,235	144,496	29,274	1,229
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 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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			860	29,249	27,734	122,248	855,592	0,793	81,246	0,648	6,442	219,487	445,918	155,658	7,827

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) PX	-/-	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:				58,949	66,632	296,366	2 020,953	1,845	127,726	3,258	17,452	363,680	857,372	325,647	14,465

11 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
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
5	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
<i>Итого:</i>			585	22,906	25,888	60,784	567,751	0,384	38,981	0,313	4,718	301,969	350,053	70,034	6,618

Обед

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	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
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	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 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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			850	34,348	36,579	127,030	974,730	0,948	35,903	0,673	7,791	145,847	357,283	110,100	6,447

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) РХ	-/-	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>				69,788	74,217	272,984	2 039,047	1,535	110,963	1,293	15,409	714,216	902,137	229,434	15,395

12 день суббота (2 неделя)**Завтрак**

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			550	16,225	23,134	109,789	712,262	0,258	35,940	0,100	7,489	182,924	219,603	48,294	3,576

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
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	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	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
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
<i>Итого:</i>			850	42,603	39,370	102,537	934,887	0,651	75,832	0,263	10,175	134,763	475,275	145,093	18,265

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) РХ	-/-	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>			66,088	69,754	300,574	2 094,433	1,093	148,392	0,653	20,583	360,887	718,678	215,687	23,991

13 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
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
4	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
	<i>Итого:</i>		590	15,367	19,114	80,321	554,775	0,252	37,786	0,123	0,729	457,604	433,444	110,713	3,531

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678	100	1,299	6,094	6,854	87,456	0,059	5,062	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Цыпцы 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 мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497
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	0,720
6	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
	<i>Итого:</i>		820	28,713	40,506	119,708	958,235	0,956	37,130	2,515	11,034	159,939	471,432	179,950	6,009

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) РХ	-/-	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>			51,340	66,870	288,277	1 960,294	1,393	111,536	2,928	14,681	660,743	928,676	312,963	11,691

14 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	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
3	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
	<i>Итого:</i>		550	14,688	10,927	100,310	558,333	0,193	52,640	0,067	2,102	269,074	217,493	42,364	3,241

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
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	Фрикаделька рыбная в белом соусе 1/100	177	100	12,441	11,295	15,828	214,728	0,077	1,530	0,027	4,062	30,967	138,998	26,382	0,778
4	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	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
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
<i>Итого:</i>		850	27,479	35,147	121,673	912,930	0,647	78,010	0,249	13,775	167,203	462,757	160,169	7,854	

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) РХ	-/-	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>		54,701	57,824	307,153	1 967,830	1,044	166,730	0,624	18,778	702,677	875,049	251,833	13,425		

15 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Курица запеченная 1/100; огурец соленый 1/20	1805	120	27,743	16,282	0,559	259,748	0,098	1,709	0,066	0,638	24,420	215,620	31,730	1,579
2	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
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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>		550	39,144	22,249	96,766	743,884	0,438	1,769	0,091	2,455	60,160	292,622	69,958	5,247	

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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Rагу 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 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	653	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	29,150	41,725	86,535	838,260	0,945	73,970	2,735	10,895	174,915	369,507	152,318	7,056	

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) РХ	-/-	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>		75,554	71,224	271,549	2 029,429	1,569	112,359	3,116	16,268	278,275	685,929	244,576	14,454		

16 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Манник с творогом со сгущенным молоком 180/20	8011	200	21,470	15,889	93,635	603,426	6,373	0,830	0,112	2,889	245,331	310,074	38,872	1,548
2	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
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
<i>Итого:</i>		550	24,260	17,851	126,589	764,053	6,426	54,115	0,126	3,196	362,767	390,471	65,412	3,537	

Обед

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	Уха с горбушей 1/250	652	250	2,352	5,449	18,317	131,723	0,139	21,658	0,200	2,365	37,278	72,479	32,205	1,341
3	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3,000	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,497

4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	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
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
<i>Итого:</i>			820	26,051	35,260	122,810	912,786	1,036	50,128	1,040	9,819	140,137	476,628	170,575	6,252

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) PX	-/-	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>				62,845	64,861	334,569	2 173,404	7,665	140,322	1,474	15,916	769,304	1 061,899	285,288	12,119

17 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
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	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с 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
<i>Итого:</i>			550	18,835	21,674	135,896	813,993	0,443	1,526	0,103	0,580	336,983	383,882	116,189	4,270

Обед

1	Винегрет Классический 1/100	376	100	1,654	6,134	8,067	94,091	0,059	11,612	0,249	2,792	27,941	45,796	20,671	2,613
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
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	653	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	31,994	39,718	140,707	1 048,260	0,905	24,237	0,514	10,920	136,159	339,378	112,979	8,652

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) PX	-/-	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>				58,089	68,642	364,851	2 309,538	1,532	62,383	0,907	14,418	516,342	747,060	251,468	15,073

18 день суббота (3 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786	
2	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	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539	
<i>Итого:</i>				550	16,225	23,134	109,789	712,262	0,258	35,940	0,100	7,489	182,924	219,603	48,294	3,576

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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	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
6	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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			850	41,819	35,965	98,670	885,644	0,641	99,328	0,611	8,260	168,048	491,279	158,593	7,820

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) РХ	-/-	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:				70,578	70,849	293,629	2 094,472	1,102	171,348	1,019	18,649	617,372	905,682	256,187	13,726

19 день понедельник (4 неделя)**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528	
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14	50	5,870	7,705	15,670	155,505	0,128	0,105	0,052	0,167	151,238	91,539	20,570	1,090	
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	
4	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	
Итого:				600	16,472	19,860	80,248	565,620	0,333	37,271	0,117	1,649	414,542	385,251	106,228	3,981

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	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	Каша гречневая с мясом 1/250	1789	250	23,735	26,477	46,919	520,909	0,770	3,000	0,400	8,676	38,780	310,735	148,965	5,382	
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	0,720	
6	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:				820	32,618	39,624	117,311	956,333	1,000	26,128	2,055	13,722	141,189	452,903	227,815	9,051

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) РХ	-/-	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:				56,350	66,735	285,806	1 969,238	1,518	100,019	2,462	18,289	598,931	861,955	356,343	15,182	

20 день вторник (4 неделя)**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, под гарнировка 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	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
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
<i>Итого:</i>		550	26,742	24,000	125,647	825,556	0,423	13,070	0,147	6,169	59,403	183,715	93,369	4,510	

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
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	Запеканка картофельная с рыбой и сметаной 1/200/20	232	220	11,713	11,635	38,903	307,181	0,238	31,978	0,040	3,574	70,817	220,573	54,569	2,015
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800	
6	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>		850	23,975	29,439	122,814	852,109	0,614	59,440	0,262	11,194	167,520	410,983	137,244	18,190	

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) РХ	-/-	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>			63,251	65,189	333,630	2 174,230	1,241	108,589	0,718	20,263	493,322	789,498	279,913	25,029	

21 день среда (4 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	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
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
<i>Итого:</i>		550	26,672	24,340	103,107	738,176	0,191	54,250	0,217	1,636	338,128	411,003	72,082	4,032	

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678	100	1,299	6,094	6,854	87,456	0,059	5,062	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
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	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 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	
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	
<i>Итого:</i>		820	30,025	41,126	90,025	850,336	0,966	72,717	2,707	11,056	161,015	365,013	145,613	6,685	

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) РХ	-/-	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>		63,958	72,716	281,380	2 035,796	1,342	163,587	3,214	15,610	542,343	799,816	239,995	12,867	

22 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	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
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			570	17,630	12,638	98,519	578,342	0,276	53,425	0,082	2,148	340,610	272,410	58,804	4,038

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
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	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/200/40	1445	240	19,989	16,798	29,523	349,225	0,227	30,234	0,021	2,150	46,578	209,753	91,212	2,385
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
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
<i>Итого:</i>			830	30,134	34,174	102,821	839,386	0,533	70,408	0,236	9,024	153,061	359,574	166,336	7,320

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) РХ	-/-	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>				60,299	58,562	286,510	1 914,294	1,012	159,912	0,626	14,072	760,072	826,784	274,441	13,688

23 день пятница (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	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
3	Печенье весовое 1/25	-/-	25	1,750	1,650	16,500	87,850	0,033			6,500	21,000	7,500	0,350	
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
5	Кисель горячий фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
<i>Итого:</i>			575	20,532	22,794	73,308	580,506	0,240	36,882	0,307	5,278	168,509	312,832	52,400	5,449

Обед

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	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
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 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
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
<i>Итого:</i>			820	36,905	37,955	120,488	971,161	0,469	41,256	0,544	11,318	321,245	449,866	153,945	6,050

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) РХ	-/-	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>				64,697	67,999	282,044	1 998,952	0,894	114,758	1,141	19,514	532,954	786,499	228,645	13,650

24 день суббота (4 неделя)**Завтрак**

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<i>Итого:</i>			550	16,225	23,134	109,789	712,262	0,258	35,940	0,100	7,489	182,924	219,603	48,294	3,576

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Курица запеченная 1/100	1805	100	27,583	16,282	0,219	257,748	0,094	0,009	0,056	0,624	20,160	209,660	29,650	1,439
4	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
5	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
6	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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			860	47,033	39,729	113,090	998,054	0,866	78,332	0,263	10,093	155,531	537,468	173,133	20,066

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) РХ	-/-	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>				75,792	74,613	308,050	2 206,882	1,327	150,352	0,671	20,483	604,855	951,871	270,726	25,972