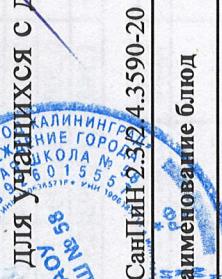


"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №58
А.В. Ерохин



для

№ 58

СОШ

№ 58

Год

2023

г.

"Утверждаю"
"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

Д.А. Кененсарина
от 29.02.2023 г.

Меню основного организованного питания

для учащихся с диагнозом не переносимость мяса курицы в г. Калининграде для МАОУ СОШ №58

2023-2024 гг.

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3.2/4.3590-20

Наименование блюд

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценнос	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
01 день, понедельник (1 неделя)												
Завтрак												
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340
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
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
<i>Итого:</i>		510	13,279	19,483	68,578	502,775	0,242	36,754	0,127	0,669	399,694	328,025
<i>Обед</i>												
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977
2 Суп-харчо по-домашнему на мясе 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724
3 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
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
<i>Итого:</i>		740	21,917	31,703	99,733	771,927	0,715	43,689	1,458	9,834	137,245	315,804
<i>Всего:</i>		35,197	51,186	168,311	1274,702	0,957	80,442	1,585	10,503	536,939	643,829	202,790
<i>02 день, вторник (1 неделя)</i>												
Завтрак												
1 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
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453
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
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
<i>Итого:</i>		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,590	1,472	5,677	72,039	237,684
<i>Обед</i>												
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
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясе 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034
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
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
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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800

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 Жаркое по-домашнему с мясом 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 ржано-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>	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
<i>Всего:</i>	49,345	58,305	161,470	368,006	1,731	76,984	1,845	14,442	196,825	606,272	278,946	12,941	
03 день среда (1 неделя)													

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	
<i>Итого:</i>	510	12,430	10,741	75,601	448,791	0,286	37,275	0,059	1,102	258,992	258,784	82,344	3,810	

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 мясо 1/200	1587	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 Соус 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	
<i>Итого:</i>	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	
<i>Всего:</i>	38,052	33,367	184,572	190,803	0,793	88,997	0,517	7,849	400,470	648,959	192,160	8,732		

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 Коллета 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 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	
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>	510	22,275	25,133	95,627	697,807	0,612	15,672	0,306	5,505	123,996	200,961	62,347	4,314	

Обед

1 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
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на маслом бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
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	
<i>Итого:</i>	700	24,348	33,590	93,337	773,050	0,816	33,726	0,679	8,826	125,535	378,070	133,633	5,262	
<i>Всего:</i>	46,622	58,724	188,964	470,857	1,428	49,398	0,984	14,332	249,531	579,031	195,980	9,576		

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 Творог 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
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 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 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>	500	20,224	12,630	91,737	561,512	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,120	

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 гороховый на мясном 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	
3 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	
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426	
5 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	
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>			740	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
<i>Всего:</i>			44,822	41,261	184,981	1 290,565	3,245	101,255	0,470	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787	

Обед понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222	
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100	
3 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	
4 Фрукты свежие по сезону (у) 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>			540	16,053	22,525	71,145	551,520	0,301	36,951	0,136	1,463	426,075	366,899	95,070	3,675

Обед

1 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 мясе	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823	
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясе	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303	
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497		
4 Компот из яблока 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5 Хлеб 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 ржано-пшеничный 1/20			700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,810	8,164	148,170	310,829	121,370	5,665
<i>Итого:</i>			40,269	55,423	153,571	1 274,169	1,108	100,339	1,946	9,627	574,245	677,727	216,440	9,339	

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

Биточек мясной запеченный в соусе 1/90, свежая капуста	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090	
1 с кукурузой 1/30	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
2 Рагу из овощей 1/150	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	
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
4 Хлеб пшеничный 1/30			505	17,543	22,225	64,947	529,987	0,329	46,524	0,648	7,210	90,588	183,459	100,209	4,025

Обед

1 Салат из яблока 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	
Рассольник Ленинградский со сметаной на мясе	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087	
2 Бульон 1/200															
3 Шницель мясной (без курицы) 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	
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	4,5971	252,263	0,112			0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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	
<i>Итого:</i>			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765

Всего:	49,144	54,803	174,271	386,884	0,847	73,235	1,106	15,239	206,246	495,341	212,955	9,789
---------------	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	-------

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2 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
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 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:	500	11,830	10,641	70,401	424,691	0,245	37,275	0,059	1,083	258,979	258,771	78,244	3,450	

Обед

1 Салат из свеклы с сырком 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
2 Циц из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Картофель тушеный с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				8,424	0,005	1,800	0,037	
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:	700	24,819	33,202	95,558	780,330	0,811	63,433	0,498	7,922	153,543	320,452	112,140	5,822	
Всего:	36,649	43,843	165,959	205,021	1,056	100,708	0,557	9,005	412,522	579,223	190,384	9,271		

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1 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
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 Макароны отварные с мясом 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 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	
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:	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

1 Салат Мозайка 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
2 Суп-харчо по-домашнему на мясном 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
3 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
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 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:	700	26,950	31,842	98,380	787,896	0,892	18,958	0,573	11,255	93,132	394,940	183,511	7,521	
Всего:	46,956	55,443	187,723	437,704	1,437	23,902	1,362	17,325	157,091	563,554	236,678	11,237		

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1 Творог с 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
2 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
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 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	
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
Итого:	500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	35,705	0,132	0,914	225,218	269,804	60,210	3,966	

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 Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3 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	
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5 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
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>			740	28,364	29,835	92,528	752,080	1,361	71,826	0,364	5,507	120,677	378,940	120,395
<i>Всего:</i>			49,735	52,312	172,623	1,360,246	2,964	107,531	0,496	6,421	345,895	648,744	180,605	10,079

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак	1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,298	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100		
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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
<i>Итого:</i>		510	14,607	19,483	67,003	501,785	0,233	36,754	0,127	0,872	399,694	316,325	67,626	3,628		

Обед	1	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
2 Суп гороховый на мясном 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	
3 Тефтели мясные запеченные 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470	1,420	18,084	133,478	24,945	1,122		
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286	
5 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	
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>		740	29,065	35,149	93,873	808,095	0,969	50,699	0,706	8,863	156,898	377,003	131,734	10,375	
<i>Всего:</i>			43,672	54,632	160,876	1,309,880	1,202	87,452	0,833	9,735	556,593	693,328	199,359	14,003	

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак	1	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
2 Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055		
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>		505	20,232	25,389	82,857	640,858	0,818	7,340	1,472	5,916	78,191	307,663	122,616	4,486		

Обед	1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном 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 (свиная) 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	1,06,401	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			
<i>Итого:</i>		740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987		

13 день среда (3 неделя)

Завтрак	1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	49,689	58,152	174,592	420,493	1,706	42,345	1,785	14,663	202,215	676,451	299,828	12,472
---------	---	---	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1,676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	Какао с молоком 1/180	17,07	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 (у)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>		500	11,830	10,641	70,401	424,691	0,245	37,275	0,059	1,083	258,979	258,771	78,244	3,450	

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
Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087		
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 поре 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	1116	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		
<i>Итого:</i>		740	25,723	23,244	110,507	754,118	0,520	54,754	0,470	6,907	149,515	421,810	117,084	5,180		
<i>Всего:</i>		37,552	33,885	180,908	178,809	0,766	92,029	0,529	7,990	408,494	680,581	195,328	8,630			

14 день четверг (3 неделя)*Завтрак*

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
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	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	
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	
<i>Итого:</i>		500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,025	198,851	56,732	3,846	

Обед

1	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 мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823	
2	Мясной бульон 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	
3	Гуляш мясной 1/90	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	Рис отварной с маслом 1/150	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	Компот из ягод з/м 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб 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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	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>		740	26,105	33,874	94,935	789,025	0,875	23,588	0,386	6,312	125,514	388,301	132,224	5,194	
<i>Всего:</i>		47,878	60,108	185,264	1 473,540	1,447	47,000	0,607	12,315	253,539	587,152	188,956	9,040		

15 день пятница (3 неделя)*Завтрак*

1	Творог 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
2	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
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	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	
5	Фрукты свежие по сезону (у)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>		500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	35,576	0,125	2,591	221,104	269,666	58,878	3,855	

Обед

1	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
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2 Суп с клякками на мясном 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
3 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
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5 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
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>														
<i>Всего:</i>														
16 день понедельник (4 неделя)														

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/150	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
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100
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
<i>Итого:</i>														
<i>Обед</i>														

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
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
2 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
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	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 Макароны отварные с маслом 1/150	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5 Компот из изюма 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб 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 ржано-пшеничный 1/20														
<i>Итого:</i>														
<i>Всего:</i>														
17 день вторник (4 неделя)														

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, под гарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1587	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
2 Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	3,573
3 Рагу овощное с мясом 1/200	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 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	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>														
<i>Обед</i>														

Обед

1 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 мясном бульоне 1/200	1587	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
2 Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	3,573
3 Рагу овощное с мясом 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	
4 Напиток из шиповника 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5 Хлеб 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 ржано-пшеничный 1/20														
<i>Итого:</i>														
<i>Всего:</i>														
18 день среда (4 неделя)														
Завтрак														

Завтрак

1	Каша пшеничная с маслом 1/200	1,676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,390	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
	<i>Итого:</i>		500	10,982	10,715	62,031	388,487	0,164	37,405	0,061	1,046	271,705	269,056	72,394	2,788

Обед

1	Салат картофельный с зеленым горошком 1/60	1,817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1,439	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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	11,83	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
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1,670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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>		740	21,505	33,397	103,022	798,680	0,671	58,678	0,764	10,240	131,715	270,529	104,548	5,455
	<i>Всего:</i>		32,487	44,112	165,053	1187,167	0,834	96,083	0,825	11,286	403,420	539,584	176,942	8,243	

19 день четверг (4 неделя)**Завтрак**

1	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
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1,789	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
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	11,164	0,589
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>		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

1	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
	<i>Рассолник Ленинградский со сметаной на мяском</i>	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
2	бульоне 1/200											13,281	70,833	17,185	1,156
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1,772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687				1,281
4	Картофельное пюре с мясом 1/150	1,720	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	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
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>		740	22,434	31,326	93,287	744,819	0,744	47,353	0,251	7,429	135,790	303,836	107,706	9,295
	<i>Всего:</i>		46,191	57,842	173,288	1,398,496	1,559	53,343	1,734	16,261	254,911	634,554	276,462	16,050	

20 день пятница (4 неделя)**Завтрак**

1	Творог 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
2	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
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	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
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>		500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	36,471	0,117	0,885	195,377	236,670	56,587	3,906

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 овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457

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 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>			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
<i>Всего:</i>		43,542	53,278	162,190	1 302,430	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663		