

"Сотласовано"

Директор МАОУ СОШ №58

А.В. Брохин

2026 г.

Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"

"Утверждаю"

В.П. Зиновьева

2026 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ
Учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №58 до 19.10.2026

Возрастная категория от 12 лет и старше

2026-2027

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														

Застырек 1

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Гуляш мясной из свинины 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	14,310	114,812	17,035	1,039
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		605		27,658	29,96	75,501	682,266	0,928	36,982	0,027	7,756	98,714	341,632	173,52	7,154

Застырек 2

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	5,091	7,124	79,307	0,058	4,800	1,920	2,584	28,511	53,325	36,634	0,694
2	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
3	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	
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		565		27,228	32,307	90,638	762,225	0,4	7,38	2,294	5,421	192,297	424,665	100,446	6,912

Обед

1	Салат из сырых овощей (капусты б/к, морковь, свекла) 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
---	--	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
Курица тушеная в сметанном соусе 1/100	1283	100	17,856	14,082	3,306	211,383	0,062	2,274	0,011	1,107	21,153	132,046	62,815	1,128
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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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:		850	32,1	30,12	127,671	910,153	0,529	38,967	0,698	5,84	167,569	503,875	210,326	6,326

Полдник

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
Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:		360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:			72,042	71,53	289,192	2088,685	1,655	78,029	1,033	16,316	507,685	1024,407	422,147	16,76

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

Каша овсяная вязкая 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
Бутерброд с маслом и 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
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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:		620	15,994	17,692	86,178	567,912	0,391	3,495	0,107	1,262	357,806	325,565	90,505	6,437

Застрап 2

Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:		550	24,504	29,445	99,419	760,693	0,180	2,735	0,109	8,847	250,586	336,397	41,273	4,975

Обед

Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
--	-----	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Жаркое по-домашнему с мясом свиными 1/250	1728	250	20,774	21,810	37,388	428,932	0,779	43,312	0,400	2,521	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,200	15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	30,509	32,767	94,923	796,623	1,081	69,67	0,618	6,92	124,588	426,261	147,295	6,598

Подшипк

1	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в асортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200

Итого:

			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
--	--	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Всего:

				53,513	57,409	266,959	1798,559	1,652	75,785	1,015	10,92	513,196	772,326	256,301	18,655
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

03 день среда (1 неделя)

Застрапак

1	Фриттата с курицей, зеленым, сыром и овощами 1/250 и отуплом свежим 1/40	1072	290	29,468	29,007	5,074	399,23	0,142	9,695	0,353	4,945	265,073	427,006	68,806	4,005
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	Кондитерское изделие в асортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560

Итого:

			555	37,033	34,623	85,665	802,396	0,389	11,755	0,353	5,012	300,349	500,295	110,37	6,765
--	--	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Застрапак 2

1	Макаронны 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) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
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

Итого:

			605	16,003	11,298	96,258	550,724	0,326	3,700	0,070	1,864	238,148	198,329	41,353	6,244
--	--	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим отуплом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп гороховый на бульоне из свиных 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	Котлета рыбная из минтая 1/100	180	100	15,315	9,377	17,514	215,709	0,092	1,932	0,017	3,813	30,176	170,235	32,384	0,937
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	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		13,960	56,160	0,006	2,000		0,040	12,110	2,206	3,700	0,478
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			900	34,699	29,394	123,807	898,568	0,799	82,370	0,258	9,673	206,336	489,565	168,854	8,767

Подник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				84,016	75,467	295,492	2197,23	1,386	96,205	0,919	17,405	748,087	1168,76	317,525	18,812

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Манник со сгущенным молоком 1/180/20	8011	200	14,142	21,630	114,235	708,177	5,822	0,502	0,160	1,772	149,271	197,734	28,334	1,662
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	16,557	23,141	145,463	856,353	5,867	2,787	0,174	1,809	229,119	254,281	38,376	5,067

Завтрак 2

1	Тефтеля куриная в соусе 1/100 со свежим огурцом 1/50	1770	150	16,037	11,789	14,324	227,545	0,101	3,887	0,037	1,483	26,973	150,274	68,898	1,376
2	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	27,304	19,644	84,181	622,728	0,455	4,672	0,076	5,781	133,25	396,181	214,819	6,488

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/100	1556	100	1,599	5,095	7,016	80,307	0,044	61,000	0,401	2,438	42,480	34,295	19,965	0,642
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116

4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	34,960	30,560	119,567	893,145	0,457	82,939	0,641	7,388	152,907	338,347	149,934	8,703

Подшипк

1	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в асортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620

Всего:				85,831	80,294	435,069	2 806,251	6,958	93,018	1,182	17,716	546,077	1 009,309	421,630	25,879
05 день пятница (1 неделя)															

Заеппрак

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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	27,705	25,347	73,792	634,112	0,213	3,403	0,037	6,484	220,438	287,737	82,139	5,015

Заеппрак 2

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849
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 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)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			640	13,004	15,388	88,538	544,662	0,368	2,881	0,097	0,565	299,107	293,362	86,009	6,490

Овощ

1	Салат из свежих овощей с маслом (капуста б/к, перец сладкий, огурец св, помидоры св) 1/100	1593	100	1,244	5,117	5,683	73,753	0,045	62,710	0,006	2,442	30,460	26,270	15,509	0,544
2	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134

3	Котлета Столичная с говядиной 1/100	611	100	16,806	17,292	17,523	292,941	0,100	1,660		3,353	24,295	141,750	46,270	2,835
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,663	5,288	29,428	179,952	0,217	36,000	0,025	0,243	29,448	108,315	42,019	1,711
5	Компот из сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	30,235	34,369	106,385	855,783	0,572	130,238	0,246	9,031	188,866	395,234	171,623	8,522

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				70,224	71,166	266,197	1986,161	0,983	135,721	0,591	18,235	650,706	861,871	292,063	16,817

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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	16,020	22,839	107,789	700,787	0,273	3,940	0,100	7,319	159,836	204,803	37,895	4,547

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Суп картофельный с галушками на бульоне из свинины 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 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
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		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	49,596	40,839	110,804	1009,156	0,711	102,469	0,587	9,086	161,657	546,223	162,559	7,934

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
<i>Итого:</i>			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				72,626	70,628	304,451	2143,967	1,164	109,029	0,977	19,143	352,295	771,526	218,955	18,101
07 день понедельник (2 недели)															

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)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
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>			600	15,958	11,293	96,108	549,899	0,306	1,700	0,070	1,854	236,148	197,229	40,753	6,214

Завтрак 2															
1	Тефтели куриная в соусе 1/100 с помидором свежим 1/50	1770	150	15,937	11,834	14,924	229,95	0,117	14,987	0,037	1,668	25,973	151,274	72,398	1,536
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 1/20	-/-	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 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
<i>Итого:</i>			550	25,538	17,502	92,53	629,786	0,334	15,047	0,062	3,428	61,586	228,237	98,326	4,115

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Свекольник со сметаной на бульоне из свинины 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 свинины 1/250	1692	250	21,680	26,700	59,089	563,372	0,775	3,000	0,400	5,080	60,305	361,389	107,365	2,726
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			820	30,509	40,875	127,728	1 000,823	0,986	47,990	0,617	10,345	166,689	481,722	169,360	6,343

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
<i>Итого:</i>			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280

Всего:	84,289	81,119	402,386	2 676,775	1,825	66,817	1,058	18,348	705,824	1 086,088	346,741	19,953
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

08 день вторник (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 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 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
Итого:			550	21,790	23,691	137,759	851,411	4,515	2,473	0,117	0,730	414,623	352,342	88,819	4,029

Завтрак 2

1	Скрембл яичный с маслом 1/250, подгарнировка из моркови 1/30	3114	280	23,393	28,827	5,791	376,179	0,136	2,090	1,043	4,370	169,522	388,628	38,820	4,534
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468	40	1,900	7,550	15,740	138,510	0,124		0,040	0,157	2,438	3,039	12,340	1,100
3	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
4	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
Итого:			550	32,513	42,938	91,722	883,380	0,365	2,800	1,093	4,527	263,038	508,816	86,324	7,342

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,510	17,137	17,836	303,615	0,139	2,392		2,840	13,964	125,550	69,828	1,837
4	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	37,022	35,696	115,435	931,087	0,683	46,16	0,253	11,965	135,677	454,562	275,071	9,933

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				65,822	66,337	339,052	2216,522	5,378	51,253	0,66	15,433	581,102	827,404	382,391	19,582
09 день среда (2 недели)															

Завтрак															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	24,504	29,445	99,419	760,693	0,180	2,735	0,109	8,847	250,586	336,397	41,273	4,975

Завтрак 2															
1	Курица из курицы 1/100 с супом свежим 1/30	1716	130	17,838	13,48	3,811	207,911	0,067	2,591	0,003	1,321	16,95	133,172	66,63	1,2
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	30,022	22,017	78,438	631,984	0,451	3,376	0,045	6,091	126,161	400,299	226,738	6,789

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,710	5,075	7,710	83,355	0,030	32,768	0,200	2,310	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	16,772	36,637	384,989	0,313	44,563	0,400	2,660	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,082		12,811	51,572	0,006	0,205		0,004	8,019	0,231	1,710	0,486
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			840	32,348	28,629	101,874	794,543	0,614	96,104	0,815	6,91	166,582	389,111	191,405	7,986

Полдник															
1	Йогурт фруктовый пищевой 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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				69,136	69,524	287,313	2051,502	0,992	100,919	1,232	18,477	658,57	904,408	270,979	16,241

10 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Плов с мясом свинины 1/250	1692	250	21,680	26,700	59,089	563,372	0,775	3,000	0,400	5,080	60,305	361,389	107,365	2,726
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			595	24,815	32,320	96,070	774,423	1,016	28,810	0,410	7,746	91,773	392,940	148,249	5,325

Завтрак 2

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
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 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)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			655	15,596	17,144	89,928	576,385	0,465	4,881	0,097	1,386	305,08	294,476	94,998	7,374

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182	100	0,676	5,142	3,432	62,710	0,041	12,900	0,010	2,399	18,120	24,710	15,920	0,445
2	Суп гороховый на бульоне из свинины 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	Котлета рыбная из минтая 1/100	180	100	15,315	9,377	17,514	215,709	0,092	1,932	0,017	3,813	30,176	170,235	32,384	0,937
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	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			880	33,753	29,44	127,118	908,444	0,862	60,468	0,265	9,558	178,124	475,523	171,334	10,616

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620

Всего:			65,578	68,71	309,046	2116,891	2,058	91,898	0,965	20,042	300,699	888,963	338,084	21,561
11 день пятница (2 недели)														

Завтрак															
1	Омлет с сыром 1/220	1425	220	22,351	30,831	2,467	376,755	0,092	0,0601	0,357	7,124	332,352	397,651	32,34	3,13
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			620	26,071	31,362	55,208	607,376	0,342	1,6201	0,357	7,249	344,855	404,316	57,505	8,76

Завтрак 2															
1	Макаронник с курицей и сыром 1/220	0040	220	23,923	22,278	45,717	479,064	0,161	2,062	0,032	5,688	183,038	247,885	68,178	2,010
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			570	24,643	22,309	72,458	589,185	0,206	3,622	0,033	5,718	195,479	254,485	72,843	5,840

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,710	5,075	7,710	83,355	0,030	32,768	0,200	2,310	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/100	1283	100	17,856	14,082	3,306	211,383	0,062	2,274	0,011	1,107	21,153	132,046	62,815	1,128
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	33,274	31,187	122,295	902,949	0,547	48,685	0,458	7,332	207,562	531,116	228,351	6,683

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				71,629	73,999	263,523	2006,591	1,087	52,3851	1,123	17,301	793,819	1114,332	324,157	18,723
12 день суббота (2 недели)															

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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	16,020	22,839	107,789	700,787	0,273	3,940	0,100	7,319	159,836	204,803	37,895	4,547

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне из свинины 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Курица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
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		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	48,191	39,833	107,973	983,159	0,718	99,859	0,376	8,856	159,96	573,317	173,726	7,901

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				71,221	69,622	301,62	2117,97	1,171	106,419	0,766	18,913	350,598	798,62	230,122	18,068

13 день понедельник (3 недели)

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)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			600	17,458	12,543	101,458	588,549	0,306	2,350	0,080	1,854	293,988	242,227	47,253	6,273

Завтрак 2

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	5,091	7,124	79,307	0,058	4,800	1,920	2,584	28,511	53,325	36,634	0,694
2	Фриттата с курицей, зеленым, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
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	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 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
Итого:			550	32,986	35,022	90,814	810,401	0,349	12,370	2,209	6,568	326,552	504,424	130,883	6,237

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	22,781	21,662	58,338	519,429	0,309	4,251	0,400	5,219	59,985	372,924	153,170	2,817
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	30,938	33,439	122,027	912,802	0,556	57,069	0,625	9,692	147,1	486,872	218,135	6,203

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				55,406	52,932	309,343	1935,375	1,042	62,039	0,995	14,284	471,89	749,599	283,889	18,096
14 день вторник (3 недели)															

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
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 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)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			620	14,224	16,192	89,778	561,732	0,358	3,495	0,107	0,542	354,206	325,565	86,605	5,987

Завтрак 2

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756	100	1,434	5,110	5,704	74,538	0,033	34,770	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
---	---	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Каша гречневая с мясом свинины 1/230	1789	230	22,848	25,357	43,230	492,526	0,741	2,760	0,368	7,982	36,046	292,592	137,922	5,007
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			570	28,497	32,378	86,263	750,440	0,939	38,315	0,385	10,398	156,761	376,871	180,412	7,121

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/100	1556	100	1,599	5,095	7,016	80,307	0,044	61,000	0,401	2,438	42,480	34,295	19,965	0,642
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная из минтая 1/100	180	100	15,315	9,377	17,514	215,709	0,092	1,932	0,017	3,813	30,176	170,235	32,384	0,937
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	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	30,514	27,309	117,227	836,734	0,642	110,038	0,671	8,869	190,861	453,464	152,554	6,948

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				57,022	54,951	293,025	1894,732	1,198	115,613	1,086	12,131	786,469	957,929	277,46	16,215
15 день среда (3 неделя)															

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе с подгарнировкой со св огуцом 1/100/30	1698	130	15,739	14,372	16,769	259,375	0,122	2,885	0,032	2,656	13,935	101,531	56,488	1,519
2	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	26,585	20,245	104,925	708,236	0,441	4,945	0,057	4,464	51,573	179,62	91,216	4,848

Завтрак 2

1	Каша овсяная вязкая 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	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 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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	5,091	7,124	79,307	0,058	4,800	1,920	2,584	28,511	53,325	36,634	0,694
2	Свекольник со сметаной на бульоне из свинины 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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	16,772	36,637	384,989	0,313	44,563	0,400	2,660	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,082		12,811	51,572	0,006	0,205		0,004	8,019	0,231	1,710	0,486
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			860	32,826	31,342	111,143	857,953	0,766	60,136	2,535	7,885	136,408	366,628	213,909	8,653

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				66,421	58,537	301,926	2000,213	1,387	67,701	2,882	15,087	218,783	566,748	323,626	19,121
16 день четверг (3 недели)															

Завтрак

1	Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/180/20	1755	200	30,656	20,735	63,290	562,399	3,859	0,981	0,139	0,841	329,942	418,443	48,398	1,148
2	Фрукты свежие по сезону (v)/1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	31,376	20,766	90,032	672,520	3,905	2,541	0,139	0,871	342,382	425,043	53,063	4,978

Завтрак 2

1	Омлет с кукурузой 1/220/30	17	250	18,486	22,708	5,982	302,247	0,098	1,926	0,337	5,544	140,156	301,051	25,900	3,402
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 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 сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	31,276	35,924	96,893	835,993	0,413	2,091	0,389	5,749	324,657	464,766	83,334	6,862

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Уха с горбушей 1/250	652	250	9,168	7,611	17,317	178,439	0,139	21,658	0,2	2,365	37,278	72,479	32,205	1,341
3	Плов с мясом свинины 1/250	1692	250	21,680	26,700	59,089	563,372	0,775	3,000	0,400	5,080	60,305	361,389	107,365	2,726
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	7,200	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	34,883	39,801	124,341	999,103	1,105	63,028	0,9	10,301	161,113	518,719	184,98	8,808

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				78,543	72,017	300,393	2167,889	5,208	67,649	1,347	13,892	744,897	1122,662	276,344	17,066
17 день пятница (3 неделя)															

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая 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	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и 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	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			550	20,409	23,165	135,998	834,115	0,443	2,271	0,117	0,587	405,777	435,477	122,553	4,000

Завтрак 2

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) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500	0,030	0,002	1,650	0,001	0,001	3,300
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105

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
Итого:		600	17,652	12,774	100,596	587,954	0,306	2,425	0,084	1,861	303,556	247,176	46,129	5,789

Обед

Салат из свежих овощей с маслом (капуста, перец сладкий, огурцы св, помидоры св) 1/100		1593	100	1,244	5,117	5,683	73,753	0,045	62,710	0,006	2,442	30,460	26,270	15,509	0,544
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Коллета Столичная с говядиной 1/100	611	100	16,806	17,292	17,523	292,941	0,100	1,660		3,353	24,295	141,750	46,270	2,835
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		870	36,246	33,741	139,756	1007,662	0,55	76,828	0,239	10,509	165,168	419,043	155,173	8,334	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:		360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620	

Всего:			63,665	63,856	361,612	2275,801	1,173	81,719	0,646	13,834	601,747	875,02	296,227	17,954	
--------	--	--	--------	--------	---------	----------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	---------	--------	--

18 день суббота (3 недели)

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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:		555	16,020	22,839	107,789	700,787	0,273	3,940	0,100	7,319	159,836	204,803	37,895	4,547	

Обед

1	Салат из сырых овощей (капуста,морковь,свекла) 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	Свекольник со сметаной на бульоне из свинины 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 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
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		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	47,311	39,401	99,359	941,284	0,660	88,584	0,724	8,406	166,928	538,024	167,123	8,297

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				75,614	73,689	293,169	2 138,337	1,130	94,604	1,132	18,445	568,165	921,727	243,319	16,124

19 день понедельник (4 недели)

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) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
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
Итого:			605	16,003	11,298	96,258	550,724	0,326	3,7	0,07	1,864	238,148	198,329	41,353	6,244

Завтрак 2

1	Курица тушенная в сметанном соусе 1/100	1283	100	17,856	14,082	3,306	211,383	0,062	2,274	0,011	1,107	21,153	132,046	62,815	1,128
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
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 и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	26,061	20,393	96,195	672,556	0,526	4,334	0,039	1,842	90,694	371,373	174,247	5,035

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/100	1756	100	1,434	5,110	5,704	74,538	0,033	34,770	0,003	2,333	40,820	29,330	16,050	0,569
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Каша гречневая с мясом свинины 1/250	1789	250	24,835	21,318	46,989	479,160	0,805	3,000	0,400	5,926	39,180	318,035	149,915	5,442
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			820	33,816	33,009	115,557	894,576	1,021	56,338	0,618	10,157	150,109	440,863	214,560	9,141

Подник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620

Всего:				56,829	51,257	297,673	1879,324	1,527	62,658	0,978	14,759	419,059	659,692	274,414	21,005
--------	--	--	--	--------	--------	---------	----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

20 день вторник (4 недели)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе с подгарнировкой со-св-опулом 1/100/30	1698	130	15,739	14,372	16,769	259,375	0,122	2,885	0,032	2,656	13,935	104,531	56,488	1,519
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	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			550	26,54	20,24	104,775	707,411	0,421	2,945	0,057	4,454	49,573	178,52	90,616	4,818

Завтрак 2

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	5,091	7,124	79,307	0,058	4,800	1,920	2,584	28,511	53,325	36,634	0,694
	Фриттата с курицей,														
2	зеленью,сыром и овощами 1/220	1072	220	25,650	25,488	3,409	345,623	0,115	7,546	0,307	4,341	227,632	367,317	55,973	3,426
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	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 сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	12,041	48,921	0,000	0,060	0,000		12,438	4,950	4,664	0,530
Итого:			570	33,818	36,089	85,774	803,171	0,359	12,406	2,227	6,963	289,406	492,818	129,471	6,490

Обед

1	Салат из свежих овощей с маслом 1/100	1593	100	1,244	5,117	5,683	73,753	0,045	62,710	0,006	2,442	30,460	26,270	15,509	0,544
	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/250	1438	250	5,772	6,352	18,651	154,857	0,098	12,843	0,222	1,750	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная из минтая 1/100	180	100	15,315	9,377	17,514	215,709	0,092	1,932	0,017	3,813	30,176	170,235	32,384	0,937
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	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			890	30,176	27,330	114,596	825,052	0,623	111,948	0,276	9,096	183,788	465,227	150,168	6,945

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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				69	59,02	305,391	2028,729	1,242	116,973	0,641	16,27	474,763	822,647	279,085	15,043

21 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,090	27,933	68,190	612,517	0,135	0,450	0,095	8,810	170,738	279,850	31,232	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	22,855	27,969	95,081	723,463	0,200	4,010	0,095	8,850	185,178	287,550	36,497	5,431

Застрапак 2

1	Каша гречневая по-купечески 1/220 с курицей	2515	220	22,823	19,821	40,689	432,442	0,299	3,741	0,352	7,757	39,147	290,025	173,334	4,870
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	25,188	20,157	78,281	595,288	0,472	6,801	0,352	7,844	53,624	297,214	190,899	8,711

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/100	181	100	0,570	5,185	3,990	64,905	0,057	23,750	0,010	2,580	16,980	25,450	19,220	0,599
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/250	3398	250	9,128	6,632	18,715	171,058	0,117	11,553	0,212	1,620	35,768	102,659	28,665	1,280
3	Котлета куриная 1/100	1745	100	19,510	17,137	17,836	303,615	0,139	2,392		2,840	13,964	125,550	69,828	1,837
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 яблок 1/200	1690	200	0,080		13,960	56,160	0,006	2,000		0,040	12,110	2,206	3,700	0,478
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:	880	32,813	31,853	127,762	928,975	0,672	39,347	0,279	7,980	134,966	480,574	208,875	7,248
--------	-----	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Подлик

1	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в асортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200

Итого:

	360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620	
--	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--

Всего:

		87,866	86,928	386,982	2 681,750	1,525	52,778	1,017	27,412	404,570	1 085,838	454,771	27,010	
--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	-----------	---------	--------	--

22 день четверг (4 недели)

Застрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
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 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) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500	0,030	0,002	1,650	0,001	3,300	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560

Итого:

	655	15,596	17,144	89,928	576,385	0,465	4,881	0,097	1,386	305,08	294,476	94,998	7,374	
--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	--

Застрак 2

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	18,225	17,329	46,670	415,543	0,247	3,401	0,320	4,175	47,988	298,339	122,536	2,254
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560

Итого:

	555	18,99	17,365	73,561	526,489	0,312	6,961	0,32	4,215	62,428	306,039	127,801	6,114	
--	-----	-------	--------	--------	---------	-------	-------	------	-------	--------	---------	---------	-------	--

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	5,090	8,348	84,891	0,019	9,486		2,295	37,674	41,315	21,023	1,348
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/250	1442	250	5,122	6,192	10,351	117,617	0,068	29,068	0,215	1,395	55,928	49,667	24,525	1,134
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	16,772	36,637	384,989	0,313	44,563	0,400	2,660	51,135	261,226	117,330	3,177
4	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:

	820	30,820	28,453	96,295	764,540	0,557	84,737	0,615	6,865	163,962	403,634	189,678	9,800	
--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------	--

Подлик

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	-/-	80	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290		18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308		241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				58,7	57,047	272,243	1837,191	1,22	91,698	1,02	10,971	710,444	877,01	322,977	20,454

23 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью с поджаривкой из кукурузы 1/200/30	1077	230	22,841	21,517	7,361	314,461	0,118	3,720	0,738	3,926	124,120	303,943	59,503	3,346
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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) 1/150	518	150	0,600		14,700	61,200	0,045	1,500		0,030	0,002	1,650	0,001	3,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			630	26,056	25,578	55,122	554,912	0,348	7,280	0,759	4,092	139,811	313,195	81,189	8,656

Завтрак 2

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	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
3	Фрукты свежие в нарезке (v) 1/100	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			585	13,665	14,541	116,289	650,681	4,355	4,718	0,056	0,555	207,522	217,979	54,150	4,390

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752	100	1,542	5,096	6,320	77,316	0,029	34,422	0,002	2,282	43,535	29,760	15,340	0,548
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449	250	6,515	5,415	17,985	146,733	0,128	11,658	0,208	1,394	38,528	109,804	37,030	1,328
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
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 сухофруктов 1/200	145	200	1,000	0,080	22,600	95,120	0,020	0,800		1,100	42,110	30,406	23,700	0,678
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			a	19,738	16,428	122,87	718,284	0,434	46,88	0,235	6,996	153,948	280,783	108,734	5,503

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	7,010	6,950	85,858	434,024	0,180	2,620	0,290	2,738	30,802	20,500	18,501	5,620
Всего:				52,804	48,956	263,85	1707,22	0,962	56,78	1,284	13,826	324,561	614,478	208,424	19,779
24 день суббота (4 недели)															

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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	12,191	49,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,438	6,050	5,264	0,560
Итого:			555	16,020	22,839	107,789	700,787	0,273	3,940	0,100	7,319	159,836	204,803	37,895	4,547
Обед															

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,635	5,090	6,975	80,250	0,033	36,750	0,300	2,340	44,305	33,425	18,610	0,601
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	6,182	13,516	130,027	0,061	18,568	0,215	1,400	55,903	54,667	27,375	1,477
3	Курлица запеченная 1/120	1434	120	33,174	19,771	0,314	311,893	0,113	0,015	0,069	0,755	24,680	252,580	35,690	1,726
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		15,318	61,848	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	8,290	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	47,734	37,905	99,742	931,047	0,661	109,484	0,584	7,743	179,083	537,079	166,428	8,166
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	-/-	80	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	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
Итого:			360	12,284	11,450	86,020	496,266	0,198	2,080	0,308	2,720	241,402	178,900	38,301	3,280
Всего:				76,038	72,194	293,551	2128,1	1,132	115,504	0,992	17,782	580,321	920,782	242,624	15,993

