

"Согласовано"
Директор МАОУ СОШ №58

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"

А.В. Ерохин
2026 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

Учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №58 до 19.10.2026

Возрастная категория от 7 до 11 лет

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)																	

Завтрак (1 вариация)

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Гуляш мясной из свинины 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45	1,055	12,879	103,33	15,332	0,935	
3	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
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:			525	24,016	25,049	65,452	583,305	0,818	23,163	0,022	6,016	75,468	286,415	144,401	6,117

Завтрак (2 вариация)

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
2	Скрембл яичный с маслом 1/150	3114	150	13,811	16,200	2,192	209,814	0,071	0,390	0,280	2,078	96,383	223,538	16,686	2,594
3	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246		0,114	0,075	0,077	24,600	2,160	
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 лимонном 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:		505	23,925	25,171	102,657	732,864	0,476	5,33	1,432	3,752	148,803	328,86	92,53	6,85	

Обед

1	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, свекла) 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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			740	27,823	24,939	115,722	798,631	0,452	26,630	0,473	4,517	133,622	423,609	177,288	5,395

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	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:				64,123	61,438	267,194	1878,202	1,468	51,873	0,803	13,253	450,492	888,924	359,99	14,792

02 день вторник (1 неделя)

Застрапк (1 вариант)

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	93,917	132,864	38,705	0,908
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	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	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:			560	13,767	15,523	73,758	489,805	0,316	3,219	0,097	0,988	325,015	280,963	73,416	5,763

Застрапк (2 вариант)

1	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	150	16,568	20,950	51,143	459,388	0,101	0,338	0,071	6,608	128,054	209,888	23,424	1,178
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:			500	18,982	22,461	82,371	607,564	0,147	2,622	0,086	6,645	207,902	266,435	33,465	4,583

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
---	---	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------

2	Супп картофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	Жаркое по-домашнему с мясом свинины 1/200	1728	200	16,619	17,448	29,910	343,146	0,623	34,650	0,320	2,017	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из ягод э/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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			720	25,997	25,465	91,577	699,478	0,946	53,716	0,493	5,439	104,684	364,367	129,508	6,355

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:				66,646	71,173	323,749	2 202,131	1,518	62,092	0,968	15,741	662,881	907,135	238,398	21,472

03 день среда (1 неделя)

Завтрак (1 вариант)

1	Фриттата с курицей, зеленью,сыром и овощами 1/200 с огурцом свежим 1/40	1072	240	23,638	23,214	4,299	320,679	0,116	7,98	0,283	3,958	213,338	343,525	56,085	3,226
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 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 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:			505	31,203	28,83	84,89	723,845	0,363	10,04	0,283	4,025	248,614	416,814	97,649	5,986

Завтрак (2 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		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	14,406	10,512	82,057	480,461	0,206	3,700	0,068	1,842	237,590	199,687	29,330	5,190

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп гороховый на бульоне со свиной с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363

3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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	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 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
7	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:			770	30,468	21,102	121,423	797,483	0,760	60,128	0,208	6,079	162,556	418,001	151,106	8,232

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:				73,955	61,382	292,333	2017,594	1,321	72,248	0,799	12,824	652,572	1013,715	287,056	17,498

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак (1 вариант)

1	Манник со стуженным молоком 1/150/20	8011	170	12,025	18,308	97,062	601,124	4,853	0,452	0,135	1,477	134,626	172,079	24,745	1,392
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:			520	14,440	19,820	128,291	749,300	4,899	2,737	0,149	1,514	214,474	228,626	34,787	4,797

Завтрак (2 вариант)

1	Тефтеля куриная в соусе 1/90 со свежим огурцом 1/40	1763	130	12,367	10,909	12,286	196,789	0,082	3,14	0,052	2,007	23,137	117,603	54,107	1,118
2	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
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:			500	22,259	17,74	74,989	548,638	0,39	3,925	0,087	5,596	125,013	331,679	178,748	5,516

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004

4	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
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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	
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:			740	30,165	25,035	106,812	773,219	0,403	54,830	0,434	5,716	121,062	290,501	128,823	8,098

Подлик

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:

05 день пятница (1 неделя)				51,615	51,805	320,961	1956,543	5,482	60,187	0,873	9,968	366,338	539,627	182,111	18,515
-----------------------------------	--	--	--	--------	--------	---------	----------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	--------

Застрак (1 версианти)

1	Макронник с курицей и сыром 1/180	0040	180	19,573	18,228	37,405	391,962	0,131	1,687	0,026	4,654	149,759	202,815	55,782	1,645
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:			530	20,293	18,258	64,146	502,083	0,177	3,247	0,027	4,684	162,199	209,415	60,447	5,475

Застрак (2 версианти)

1	Каша рисовая вязкая 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	35,846	-0,579
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	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:			570	11,345	13,017	77,171	471,214	0,332	2,494	0,083	0,460	256,024	231,254	69,281	6,219

Обед

Салат из свежих овощей с маслом (капуста б/к, перец сладкий, огурец св, помидоры св) 1/60		1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907

3	Котлета Столичная с говядиной 1/90	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
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 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:			740	27,551	28,145	94,314	740,757	0,493	93,51	0,196	7,147	158,178	349,271	159,352	7,247

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	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:				60,128	57,853	244,48	1739,106	0,868	98,837	0,531	14,551	561,779	737,586	258,1	16,002

06 день суббота (1 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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:			535	15,520	19,839	107,069	668,907	0,267	3,880	0,070	7,239	142,636	192,803	36,295	4,507

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Суп картофельный с галушками на бульоне из свинины 1/200	2341	200	5,555	7,293	19,663	166,509	0,088	9,242	0,175	2,194	30,782	51,049	18,804	0,996
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 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
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 1/20	-/-	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:			770	46,62	35,884	94,435	887,172	0,616	76,807	0,424	7,169	129,3	493,791	139,415	6,842

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
<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:				69,15	62,673	287,362	1990,103	1,063	83,307	0,784	17,146	302,738	707,094	194,211	16,969
07 день понедельник (2 недели)															

Завтрак (1 вариант)															
1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		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
<i>Итого:</i>			550	14,361	10,507	81,907	479,636	0,186	1,700	0,068	1,832	235,590	198,587	28,730	5,160

Завтрак (2 вариант)															
1	Тефтели куриная в соусе 1/90 с помидором свежим 1/40	1831	130	17,705	11,708	10,26	217,232	0,108	12,717	0,004	0,833	23,074	162,82	77,962	1,511
2	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
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>			500	25,926	16,47	78,672	566,616	0,302	12,777	0,025	2,306	54,829	227,786	101,713	3,869

Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Свекольник со сметаной на бульоне из свинины 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Плов с мясом свинины 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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	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
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			700	24,373	29,743	110,910	808,817	0,799	33,507	0,493	7,001	125,456	373,012	132,096	5,252

Полдник															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) 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:				51,018	51,7	278,837	1784,719	1,183	37,287	0,869	11,553	602,448	750,499	199,127	13,692

08 день вторник (2 неделя)

Застрапак (1 вариант)

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	5,490	6,955	31,399	210,151	3,361	1,105	0,041	0,420	115,895	99,453	17,314	0,382
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с 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:			500	19,780	21,421	127,660	782,547	3,675	1,920	0,103	0,625	358,236	308,166	81,248	3,901

Застрапак (2 вариант)

1	Скрембл яичный с маслом 1/200, подгарнировка из моркови 1/30	3114	230	18,789	23,427	5,060	306,241	0,112	1,960	0,950	3,677	137,395	314,116	33,258	3,669
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:			500	27,909	37,538	90,991	813,442	0,34	2,67	1	3,834	230,911	434,304	80,762	6,478

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	14,791	16,346	267,512	0,122	2,101		2,376	12,264	110,265	61,327	1,613
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	Компот из ягод 3/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 1/20	-/-	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:			740	31,193	28,348	97,28	769,025	0,561	35,095	0,199	9,093	109,868	366,81	220,3	8,118

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

<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
<i>Всего:</i>		57,983	56,719	310,798	1985,596	4,416	39,635	0,592	12,456	498,906	695,476	320,049	17,639
09 день среда (2 недели)													

Завтрак (1 вариант)															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	150	16,568	20,950	51,143	459,388	0,101	0,338	0,071	6,608	128,054	209,888	23,424	1,178
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:			500	18,982	22,461	82,371	607,564	0,147	2,622	0,086	6,645	207,902	266,435	33,465	4,583

Завтрак (2 вариант)															
1	Гуляш из курицы 1/100 с огурцом 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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
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:			500	27,73	20,311	66,514	559,76	0,375	3,376	0,038	4,91	118,826	347,248	191,271	5,598

Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			730	26,871	26,103	95,109	722,85	0,547	72,165	0,612	7,2	134,615	333,654	163,278	7,295

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:				58,137	60,014	263,5	1826,68	0,892	76,867	1,006	16,565	583,919	778,989	235,044	15,158
10 день четверг (2 недели)															

Завтрак (1 вариант)

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Плов с мясом свинины 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	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:			505	19,825	24,846	77,977	614,822	0,818	18,710	0,326	5,650	70,520	290,803	112,128	4,415

(Завтрак 2 вариант)

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	93,917	132,864	38,705	0,908
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	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:			575	12,718	14,147	74,621	476,674	0,377	4,494	0,083	1,010	259,620	232,129	72,740	6,578

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,085	2,059	37,626	0,025	7,740	0,006	1,439	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Суп гороховый на бульоне из свинины с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	4,780	23,353	169,385	0,249	9,242	0,166	1,180	41,720	86,473	38,635	2,363
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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
7	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			770	29,869	21,129	128,13	822,162	0,823	47,015	0,213	5,917	145,91	407,379	154,155	10,402

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:				56,704	52,925	291,965	1871,008	1,821	68,345	0,829	14,305	247,232	718,682	284,784	20,437

11 день пятница (2 неделя)

Завтрак (1 вариант)

1	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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:			550	18,959	21,552	54,424	487,500	0,313	1,970	0,243	4,983	242,515	277,790	47,215	7,764

Завтрак (2 вариант)

1	Макаронник с курицей и сыром 1/180	0040	180	19,573	18,228	37,405	391,962	0,131	1,687	0,026	4,654	149,759	202,815	55,782	1,645
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:			530	20,293	18,258	64,146	502,083	0,177	3,247	0,027	4,684	162,199	209,415	60,447	5,475

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	1,026	3,045	4,626	50,013	0,018	19,661	0,120	1,386	26,925	20,481	10,314	0,304
Расходныйник Ленинградский со сметаной на бульоне из свиныйн 1/200		1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,070	12,674	2,975	190,245	0,054	2,046	0,010	0,996	19,037	118,842	56,534	1,015
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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 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
7	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			760	30,094	25,811	117,346	822,059	0,553	32,781	0,329	5,891	170,612	452,14	204,955	6,584

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:				61,337	58,813	257,79	1805,825	1,064	36,831	0,88	13,594	654,529	908,83	290,471	17,628

12 день суббота (2 недели)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
---	-----------------------------	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

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 1/180/5	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			515	15,508	19,836	108,565	674,815	0,267	3,874	0,070	7,239	141,473	192,308	35,828	4,462

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне из свинины 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	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 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
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 1/20	-/-	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:			770	45,497	35,079	92,17	866,374	0,623	74,719	0,255	6,986	127,942	515,466	148,349	6,816

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:				68,015	61,865	286,593	1975,213	1,07	81,213	0,615	16,963	300,217	728,274	202,678	16,898

13 день понедельник (3 недели)

Завтрак (1 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		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
Итого:			550	15,861	11,757	87,257	518,286	0,186	2,350	0,078	1,832	293,430	243,586	35,230	5,218

Завтрак (2 вариант)

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
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
<i>Итого:</i>			510	32,487	32,986	87,965	778,678	0,326	10,450	1,441	5,535	315,148	483,094	116,229	5,960

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	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
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	-/-	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	25,137	25,793	109,865	772,148	0,457	40,905	0,498	7,337	117,967	392,174	175,088	5,177

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:				48,008	44,5	282,98	1724,458	0,823	45,875	0,866	11,907	442,199	656,26	228,819	16,015

14 день вторник (3 недели)

Застрапак (1 вариант)

1	Каша рисовая-вязкая-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	35,846	0,579
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	Бульбод с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/150	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
<i>Итого:</i>			560	12,439	14,398	76,458	485,170	0,291	3,219	0,097	0,448	323,419	281,188	70,557	5,434

Застрапак (2 вариант)

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Каша гречневая с мясом свиный 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
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:			500	24,943	22,032	78,342	611,427	0,829	24,047	0,336	6,224	135,732	326,975	156,002	6,240

Обед

1	Салат из свежей капусты со сладким перцем 1/60	1556	60	0,959	3,057	4,209	48,184	0,026	36,600	0,241	1,463	25,488	20,577	11,979	0,385
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свинины 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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	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 1/20	-/-	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:			740	25,762	21,202	103,068	706,138	0,543	77,107	0,46	6,223	152,751	385,287	127,903	5,862

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:				50,485	47,05	265,546	1687,574	1,032	82,406	0,865	9,391	717,572	845,375	236,761	14,576
15 день среда (3 неделя)															

Завтрак (1 вариант)

1	Котлета куриная запеченная в соусе с подгариновойкой со свежим огурцом 1/90/30	1750	120	12,328	11,433	13,805	207,435	0,099	2,482	0,051	2,203	17,302	87,877	48,814	1,295
2	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
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	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:			505	21,194	16,3	87,567	581,744	0,354	4,542	0,072	3,705	51,07	153,956	77,265	4,043

Завтрак (2 вариант)

1	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
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730

4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104			20,800	67,200	24,000	1,120
5	Чай заварной с 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
Итого:			505	19,345	21,496	119,94	750,602	0,47	3,27	0,093	1,235	313,196	342,268	109,728

Овощ

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
2	Свекольник со сметаной на бульоне из свинины 1/200	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	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
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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	26,586	26,153	95,951	725,525	0,576	50,984	1,644	7,362	118,517	348,328	175,604	7,437

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:				54,79	49,403	269,376	1741,293	1,11	58,146	2,006	13,805	200,389	522,784	271,37	17,1

16 день четверг (3 недели)

Завтрак (1 вариант)

1	Запеканка творожная со стуженным молоком 1/130/20	1755	150	21,481	16,419	48,353	427,101	2,788	0,732	0,076	2,310	244,141	299,491	35,153	0,814
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:			500	22,201	16,449	75,094	537,222	2,833	2,292	0,076	2,340	256,581	306,091	39,818	4,645

Завтрак (2 вариант)

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	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:			500	26,998	29,831	101,362	781,916	0,429	1,959	0,297	4,256	289,881	386,028	81,434	6,294

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Уха с горбушей 1/200	652	200	7,335	6,089	14,654	142,751	0,111	17,326	0,16	1,892	29,822	51,983	25,764	1,073
3	Плов с мясом свинины 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
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
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
Итого:			700	27,634	30,843	104,63	806,637	0,892	43,576	0,66	7,83	122,874	394,295	143,462	7,909

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	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:				62,119	58,742	265,744	1840,125	3,923	47,948	1,044	12,89	620,857	879,286	221,581	15,834
17 день пятница (3 неделя)															

Застрапк (1 вариант)

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 твердым сыром 1/20/5/15	117	40	5,270	7,605	10,470	131,405	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	16,529	86,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,846	54,897	10,040	0,105
Итого:			500	19,224	21,472	127,878	781,652	0,417	1,995	0,107	0,512	375,003	391,114	110,604	3,807

Застрапк (2 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		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	16,055	11,988	86,394	517,692	0,186	2,425	0,082	1,840	302,998	248,534	34,106	4,734

Обед

Салат из свежих овощей с маслом (капуста, перец сладкий, огурцы св, помидоры св) 1/60														
1	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	611	90	16,254	15,236	14,699	260,931	0,089	1,830		2,765	21,885	134,280	52,110	2,290
4	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		740	32,513	27,649	121,868	866,352	0,473	49,582	0,191	8,379	139,01	367,107	145,227	7,085

Полдник

1	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	-/-	80	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	-/-	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:			58,747	56,071	335,604	2082,028	1,07	54,197	0,588	11,629	544,815	778,721	274,332	16,512

18 день суббота (3 недели)

Завтрак

1	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
2	-/-	100	0,400		9,800	40,800	0,030	1,000		0,020	0,002	1,100	0,001	2,200
3	0988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:		515	15,508	19,836	108,565	674,815	0,267	3,874	0,070	7,239	141,473	192,308	35,828	4,462

Обед

1	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	1440	200	4,058	4,985	12,007	109,126	0,061	10,454	0,172	1,118	38,442	46,894	22,560	1,211
3	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	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
5	1658	200	0,160		14,020	56,720	0,012	2,000		0,120	13,360	4,006	3,800	0,138
6	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

<i>Умова:</i>	770	45,025	32,975	86,876	824,376	0,588	70,279	0,505	5,839	134,023	491,958	144,752	7,173
---------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) PX	-/-	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:				72,817	64,261	281,461	1 995,456	1,053	76,233	0,883	15,798	516,897	863,166	218,881	14,915

19 день понедельник (4 неделя)

Завтрак (1 вариант)

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,600		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	14,406	10,513	82,056	480,461	0,206	3,7	0,067	1,842	237,59	199,687	29,329	5,189

Завтрак (2 вариант)

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 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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:			505	24,801	18,949	82,521	599,824	0,466	4,334	0,032	1,685	76,934	313,07	152,83	4,648

Obed

1	Салат из свежей капусты с огурцами и помидорами 1/60	1756	60	0,860	3,066	3,422	44,723	0,020	20,862	0,002	1,400	24,492	17,598	9,630	0,341
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Каша гречневая с мясом свинины 1/200	1789	200	19,868	17,055	37,591	383,328	0,644	2,400	0,320	4,741	31,344	254,428	119,932	4,354
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	27,266	25,466	104,346	755,641	0,835	38,116	0,494	7,758	115,607	354,591	172,862	7,533

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
<i>Всего:</i>				48,682	42,929	272,26	1670,126	1,221	44,436	0,851	12,338	383,999	574,778	220,692	18,342
20 день вторник (4 недели)															

<i>Завтрак (1 вариант)</i>															
	Котлета куриная запеченная в соусе с поджаривровой со свежим огурцом 1/90/30	1750	120	12,328	11,433	13,805	207,435	0,099	2,482	0,051	2,203	17,302	87,877	48,814	1,295
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	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
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
<i>Итого:</i>			500	21,149	16,295	87,417	580,919	0,334	2,542	0,072	3,695	49,07	152,856	76,665	4,013

<i>Завтрак (2 вариант)</i>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,055	4,274	47,584	0,035	2,880	1,152	1,550	17,107	31,995	21,980	0,416
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 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>			510	30,987	31,736	82,615	740,028	0,326	9,800	1,431	5,535	257,308	438,096	109,729	5,901

<i>Обед</i>															
1	Салат из свежих овощей с маслом 1/60	1593	60	0,746	3,070	3,410	44,252	0,027	37,626	0,003	1,465	18,276	15,762	9,306	0,326
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне из свиныйи 1/200	1438	200	4,618	5,081	14,921	123,886	0,078	10,274	0,178	1,400	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная из минтая 1/90	180	90	14,221	7,760	26,178	231,437	0,144	1,180	0,015	2,556	25,508	152,674	35,893	1,351
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	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:		760	26,749	21,415	112,669	750,406	0,606	78,133	0,222	6,475	148,851	399,884	135,029	6,613
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

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:				90,649	80,806	363,821	2 545,138	1,426	92,835	2,034	18,410	698,217	1 172,122	356,924	19,475

21 день среда (4 недели)

Завтрак (1 вариант)

1	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	150	16,568	20,950	51,143	459,388	0,101	0,338	0,071	6,608	128,054	209,888	23,424	1,178
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:			505	17,333	20,985	78,034	570,334	0,167	3,898	0,072	6,648	142,494	217,588	28,689	5,038

Завтрак (2 вариант)

1	Каша гречневая по-купечески 1/200 (с курицей)	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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:			535	23,114	18,355	74,582	555,975	0,445	6,461	0,320	7,139	50,065	270,848	175,141	8,268

Обед

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,111	2,394	38,943	0,034	14,250	0,006	1,548	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Суп картофельный с вермишелью и курицей 1/200	3398	200	7,302	5,305	14,972	136,846	0,094	9,242	0,170	1,296	28,614	82,127	22,932	1,024
3	Котлета куриная 1/90	1745	90	17,251	14,791	16,346	267,512	0,122	2,101		2,376	12,264	110,265	61,327	1,613
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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 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
7	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:			750	31,755	28,038	114,696	838,156	0,598	27,593	0,197	6,25	111,094	423,616	187,442	6,614

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:				56,098	55,973	278,588	1842,514	0,945	34,111	0,559	15,636	284,39	661,704	234,632	17,272
22 день четверг (4 недели)															

Завтрак (1 вариант)															
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/1/50	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	93,917	132,864	38,705	0,908
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/1/5	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
<i>Итого:</i>			575	12,718	14,147	74,621	476,674	0,377	4,494	0,083	1,010	259,620	232,129	72,740	6,578

Завтрак (2 вариант)															
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
<i>Итого:</i>			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 1/60	1682	60	0,854	3,054	5,009	50,935	0,011	5,692		1,377	22,605	24,789	12,614	0,809
	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне из свинины 1/200	1442	200	4,098	4,953	8,281	94,094	0,054	23,254	0,172	1,116	44,742	39,734	19,620	0,907
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			720	26,051	26,02	96,2	723,187	0,559	66,396	0,492	6,937	128,905	326,356	161,898	9,398

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:				65,494	69,785	316,802	2 157,252	1,668	78,690	1,171	14,302	685,268	981,252	344,322	24,554

23 день пятница (4 недели)

Застрап (1 вариант)

1	Омлет с курицей и морковью с подгарнировкой из кукурузы 1/150/30	1077	180	17,281	16,138	6,346	239,746	0,090	3,150	0,554	2,945	96,240	231,033	45,603	2,510
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:			580	20,496	20,198	54,107	480,197	0,320	6,710	0,574	3,111	111,931	240,284	67,288	7,820

Застрап (2 вариант)

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	5,490	6,955	31,399	210,151	3,361	1,105	0,041	0,420	115,895	99,453	17,314	0,382
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:			535	11,655	12,271	106,190	581,817	3,515	4,165	0,041	0,450	151,135	173,803	46,579	4,262

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752	60	0,925	3,058	3,792	46,389	0,017	20,653	0,001	1,369	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Суп картофельный с рисом и курицей 1/200	1449	200	5,212	4,332	14,388	117,386	0,103	9,326	0,167	1,116	30,822	87,843	29,624	1,063
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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 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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			650	16,438	12,401	107,551	607,558	0,374	30,779	0,189	5,518	124,97	234,921	93,015	4,798

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:				43,944	39,549	247,516	1521,779	0,874	40,109	1,053	11,367	267,703	495,705	178,804	18,238
24 день суббота (4 недели)															

Застрахов															
1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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 лимонном 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:			535	15,520	19,839	107,069	668,907	0,267	3,880	0,070	7,239	142,636	192,803	36,295	4,507

Обед															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,054	4,185	48,150	0,020	22,050	0,180	1,404	26,583	20,055	11,166	0,361
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	4,945	10,813	104,022	0,049	14,854	0,172	1,120	44,722	43,734	21,900	1,181
3	Курочка 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 1/150	398	150	4,350	5,366	35,453	207,500	0,261	43,500		2,198	27,270	127,275	50,355	2,001
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 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
7	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			790	46,331	33,736	95,985	872,885	0,659	82,419	0,421	6,133	143,265	486,502	150,711	7,747

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:				74,135	65,025	289,074	2038,058	1,124	88,379	0,799	16,092	527,303	858,205	225,307	15,534

