

Согласовано

Директор МАОУ СОШ №56

Коломиец А.В.

26.02.2024 г



Утверждено

ИП Мадиссон С.В.

28.02.2024 г



Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 7 -11 лет

2024 (2 варианта завтраков)

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

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, уры	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	174	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	Булгурбород с маслом и сыром	3	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (У)1/100		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	12,679	19,383	63,378	478,675	0,201	36,754	0,127	0,650	399,682	361,017	112,484	3,604

2 вариант завтрака

1	Салат из свежих овощей с соевыми огурицами	55	60	1,000	3,644	3,765	51,000	0,017	0,067		0,005	21,278	24,379	11,172	0,640
2	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный обог йодоказеином		40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,000	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	20,42	20,779	81,582	594,177	0,405	3,463	0,32	4,201	79,1564	301,884	144,716	4,6962

Обед

1	Салат из вареной моркови с кукурузой 1/60	62	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне	116	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	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90	294	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	202	150	6,90	4,53	40,50	213,520	0,18	0,00	0,02	0,47	41,28	147,90	64,25	1,16

5	Компот из яблок 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный обог йодоквещином	-/-	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	27,26	26,981	126,548	818,516	0,443	11,605	0,939	8,235	110,275	309,379	126,309	5,447	
Всего: 1 вариант				39,94	46,364	189,926	1297,19	0,644	48,359	1,066	8,885	509,96	670,396	239,149	9,051	
Всего: 2 вариант				47,69	47,76	208,13	1072,85	0,848	15,068	1,259	12,436	189,431	611,263	271,025	10,1432	

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака																
Салат из вареного моркови с маслом 1/40																
1		62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422	
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	259	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	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973	

2 вариант завтрака

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,64	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			###	14,531	10,797	80,543	477,469	0,176	35,180	0,067	2,002	259,202	212,289	38,740	2,954

Обед

1	Салат Мозанка 1/60	40	60	0,970	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной 1/200	82	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	256	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	171	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Паштет из шиповника 1/200	388	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	29,4	32,772	91,294	777,809	1,432	37,394	0,373	8,765	124,786	368,587	178,130	8,052
Всего: 1 вариант				50,215	54,275	160,869	1332,889	1,901	77,984	1,845	14,553	198,041	615,799	315,678	13,025
Всего: 2 вариант				43,93	43,569	171,834	1255,278	1,608	113,164	0,44	10,767	383,988	580,876	216,87	11,006

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака																
1	Омлет с сыром 1/150	211	200	20,32	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845	
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,200	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
3	Какао с молоком 1/200	382	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528	
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	

Присое:	530	25,94	30,994	45,065	563,865	0,243	36,717	0,342	6,72	446,48	471,333	73,85	5,703
---------	-----	-------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	------	--------	---------	-------	-------

2 вариант завтрака

1	Тфтелея куриния в соусе 1/90, подфаршировка из соленых огурцов	279	120	12,42	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макароня отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,95	4,664	0,539
	Итого		500	21,24	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат из квашеной капусты	47	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	103	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	234	90	9,890	8,56	13,16	169,26	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,27	21,20	0,64
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	359	200	0,700		28,60	114,60		36,00		7,58	0,05	1,62	0,03	
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	21,64	24,823	107,954	741,786	0,515	52,548	0,461	7,052	132,599	313,536	107,911	5,249
	Всего 1 вариант			47,58	55,817	153,019	1305,651	0,758	89,265	0,803	13,772	579,079	784,869	181,761	10,952
	Всего 2 вариант			42,88	42,377	197,789	1344,073	0,838	56,068	1,106	11,447	190,078	502,583	195,679	9,193
	04 день четверг (1 неделя)														

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат из свежих с маслом	52	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домингия с соусом сметанно-томатным 1/90	271	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макароня отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/200	378	200	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Итого:		530	22,28	25,133	95,627	697,807	0,612	15,672	0,306	5,505	123,996	200,961	62,347	4,314
	2 вариант завтрака														
1	Каши пшеница молочная с маслом	173	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Манник со ступленным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
	Итого		515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	67	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919

3	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок з/м 1/200	342	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный обог йодоказеином	-/-	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	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	34,662	0,679	8,930	124,991	381,142	167,181	5,285
Всего 1 вариант				46,61	54,128	188,349	1 426,980	1,053	50,334	0,985	14,435	263,422	582,103	229,528	9,599
Всего 2 вариант				39,4	49,048	203,183	1423,763	3,805	50,334	0,811	10,755	248,987	653,414	226,803	7,708
05 день пятница (1 неделя)															

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Запеканка творожная с соусом кисельным 1/100/50	223	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (х)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	20,224	12,630	91,737	561,512	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,120

2 вариант завтрака

1	Салат из вареной моркови с изюмом	66	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	291	200	##	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный обог йодоказеином		40	2,400	0,400	20,800	96,400	10,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	20,173	20,789	82,091	596,156	10,423	6,276	1,472	6,010	75,647	309,635	155,564	4,478

Обед

1	Салат из кашеиной капусты со свежей	47	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	102	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	279	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	125	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный обог йодоказеином	-/-	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	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
Всего: 1 вариант				44,822	41,261	184,981	1 290,565	3,245	101,255	0,470	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787
Всего 2 вариант				44,77	49,42	175,335	1325,21	11,284	70,807	1,887	12,346	207,160	645,300	277,850	11,145

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	173	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Бутерброд с сыром маслом 30/30/5	3	65	8,830	12,490	12,180	181,210	0,123	0,000	0,030	0,181	202,450	123,026	20,900	1,320
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,973	0,002	0,785	0,014	0,005	79,936	54,897	10,040	0,114

4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			515	16,18	20,509	62,318	483,306	0,262	36,614	1,151	402,407	328,012	80,711	3,601	
2 вариант завтрака															
1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	203	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	Чай заварной с лимоном	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого			505	14,46	10,813	79,306	472,361	0,196	37,200	0,067	2,012	262,678	215,037	40,328	3,148

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	99	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	289	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
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	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,810	8,164	148,170	310,829	121,370	5,665
Всего 1 вариант				47,556	51,387	146,378	1,238,217	1,101	100,778	1,885	9,336	495,283	671,845	236,779	9,606
Всего 2 варианта				38,67	43,711	161,732	1195,01	1,003	101,591	1,877	10,176	410,848	525,866	277,107	12,754

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат Мозанка 1/60	45	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Бытчек куриный запеченный в соусе 1/90	294	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
2	Каша гречневая с маслом 1/150	302	150	6,901	5,200	35,774	216,673	0,230	0,000	0,030	3,540	22,100	159,200	106,400	3,580
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный обог йодопказанном		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			535	22,128	22,192	85,254	628,41	0,475	11,179	0,325	8,355	65,294	285,593	179,062	6,645
2 вариант завтрака															
1	Каша пшеница Молочная с маслом	173	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Матник со ступенным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого			515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	67	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с курпифей с томатным соусом 1/90	267	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068

4	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/200	388	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	Итого:		740	31,48	33,794	109,552	867,663	0,526	17,183	0,405	8,544	105,838	316,043	112,103	5,779
	Всего 1 вариант			49,144	54,803	174,271	1 386,884	0,847	28,362	0,730	15,239	206,246	591,636	291,165	9,789
	Всего 2 вариант			46,55	53,847	223,013	1562,253	3,89	28,973	0,537	10,39	332,428	588,315	171,725	8,202
	08 день среда (2 недели)														

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат из вареного картофеля с маслом 1/60	62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	211	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
3	Какао с молоком	382	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	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	Фрукты свежие по сезону (я)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		530	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	39,460	1,413	6,915	387,565	413,074	84,420	5,053
	2 вариант завтрака														
1	Терфегл хрустяй в соусе 1/90, поджаривовка из соевых отрудов	279	120	12,42	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный обог йодоказеином		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Итого		500	21,242	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат из свежлы с сыром 1/60	50	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печеню 1/200	284	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктов-ягодный 1/200	360	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	25,091	23,927	96,758	702,736	0,399	80,593	0,914	8,390	152,619	397,883	110,128	8,704
	Всего 1 вариант			46,099	51,568	140,336	1 209,854	0,615	120,053	2,327	15,305	540,184	810,958	194,548	13,757
	Всего 2 вариант			46,333	41,481	186,593	1305,023	0,722	84,113	1,559	12,785	210,098	586,93	197,896	12,648
	09 день четверг (2 недели)														

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат Осенний 1/60	99	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Янгочек мякотн запеченны в соусе 1/60	294	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108

4	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716
2 вариант завтрака															
1	Каша рисовая молочная с маслом	173	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	Бульон с маслом и сыром	3	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Чай заварной с лимонником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	12,050	19,585	68,397	499,015	0,227	36,285	0,123	0,718	361,572	320,781	81,710	3,137

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	40	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп с рисом и томатом на бульоне	116	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с куррицей 1/200	5	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
4	Компот из сухофруктов 1/200	348	200	0,392	13,96	22,41	92,39	0,03	36,00		18,90	17,42	7,38	0,45	
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	28,710	28,680	97,835	764,297	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643
Всего 1 вариант				48,717	52,281	187,178	1 414,105	1,093	24,902	1,362	17,436	161,655	578,625	275,082	11,359
Всего 2 вариант				40,760	40,760	206,992	1263,312	0,774	56,244	0,696	12,085	459,268	730,792	303,625	10,787
10 день пятница (2 неделя)															
1 вариант завтрака															
1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/170/30	222	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с лимонником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	23,07	21,470	94,758	664,524	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196
2 вариант завтрака															
1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,64	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	14,41	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119
Обед															
1	Салат из вареной свеклы с яблоками	54	60	0,654	3,653	6,723	62,34	0,020	22,05	0,180	1,668	17,560	19,080	10,099	0,888
2	Уха 1/200	269	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Пудинг мясной 1/90	260	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Картофель отварной с маслом 1/150	125	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>		740	28,038	29,334	92,528	760,875	1,361	71,826	0,364	5,508	111,55	377,741	119,26	6,632
Всего 1 вариант			51,103	51,304	187,286	1425,399	1,533	108,849	0,561	7,038	320,720	680,443	166,018	9,828
Всего 2 вариант			42,45	40,641	171,684	1232,411	1,537	107,026	0,432	7,51	372,228	591,678	158,988	9,751
11 день понедельник (3 недели)														
Завтрак														

Завтрак															
1 вариант завтрака															
1	Каша пшеничная молочная с маслом	173	150	5,108	5,756	24,584	170,730	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Булочка с маслом и сыром	4	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (я)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	14,232	20,058	63,603	491,860	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818
2 вариант завтрака															

2 вариант завтрака															
1	Макаронные отвариные с сыром 1/180/20	203	200	13,64	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Фрукты свежие по сезону (я)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого			500	14,41	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119
Обед															

1	Салат из квашеной капусты со свежикой	47	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004	
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	102	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847	
3	Фрикаделька куриная 1/90	297	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
4	Макаронные отвариные с маслом 1/150	202	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 изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<i>Итого:</i>			740	30,143	28,015	124,681	871,433	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,250	10,315
Всего 1 вариант				44,375	48,073	188,284	1363,293	0,778	54,779	0,362	9,449	520,972	613,862	195,951	13,133
Всего 2 вариант				44,55	38,822	203,837	1342,969	0,735	53,225	0,303	10,396	384,893	521,162	166,978	13,434
12 день вторник (3 недели)															
Завтрак															

1 вариант завтрака															
Салат из варяжских яблоков с маслом															
1	Салат из варяжских яблоков с маслом	62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508
2 вариант завтрака															

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом/1/170/30	222	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого			500	23,07	21,470	94,758	664,524	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	40	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	82	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	256	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	171	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	388	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
Всего 1 вариант				49,68	53,557	173,977	1 376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495
Всего 2 вариант				52,52	54,233	186,493	1630,652	1,060	70,495	0,510	10,277	333,194	671,490	223,970	11,183
13 день среда (3 недели)															

Завтрак

1 вариант завтрака																
1	Омлет с курицей 1/150/20	210	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319	
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	Какао с молоком 1/200	382	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586	
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			510	20,180	18,923	54,081	463,297	0,268	37,592	0,250	4,062	247,930	325,231	68,500	5,596	
2 вариант завтрака																
1	Макароник с курицей и сыром	207	200	21,748	20,253	41,561	135,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	51,980	1,827	
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	0,114	
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого			500	24,212	22,065	70,040	275,589	0,181	37,660	0,043	5,378	271,335	297,247	73,028	3,191	

Обед

1	Салат из свежих с соевыми орехом	52	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Расолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	234	90	9,89	8,56	13,16	169,26	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,27	21,20	0,64
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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

5	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	35,576	0,125	2,591	221,104	269,666	58,878	3,855

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого			500	17,674	17,025	65,967	487,877	0,259	38,396	0,320	4,320	82,828	294,453	128,144	3,867

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	108	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тфтели мясная в соусе 1/90	279	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	125	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего 1 вариант				44,768	54,304	178,943	1 383,577	3,539	80,937	1,519	9,921	330,334	581,177	177,464	9,721
Всего 2 вариант				40,02	47,515	160,297	1228,918	1,028	83,757	1,839	11,650	192,058	605,964	246,73	9,732

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Каша овсяная молотая с маслом 1/150	173	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Бутерброд с сыром маслом 30/30/5		65	8,83	9,94	12,18	173,00	0,12	0,00	0,03	0,18	269,30	182,18	20,90	1,32
3	Какао с молоком 1/200	382	200	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			515	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	37,390	0,075	1,172	347,113	361,017	115,409	3,941

2 вариант завтрака

1	Тфтели куриная в соусе 1/90, полтардировка из соевых отрудов	279	120	12,42	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макароня отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого			500	21,24	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат Мозайка 1/60	40	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	290	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароня отварные с маслом 1/150	202	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 яблок 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10,400	48.200	0,082				0,038	0,025	0,026	8.200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1.200	0.200	10,400	48.200	0,040				0,460	6,600	38.800	11.400	0,900
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	133,418	5,766	
Всего 1 вариант				55,648	47,562	171,332	1.335,975	0,691	77,994	0,508	8,092	476,063	666,722	248,827	9,708	
Всего 2 вариант				53,550	46,627	197,215	1422,694	0,720	44,124	1,078	11,316	186,429	494,753	221,186	9,710	
17 день вторник (4 недели)																
Завтрак																

1 вариант завтрака

количество турникет записываем в соусе																
1	1/90, подгарнировка из соевых	294	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396	
2	Каши гречневая с маслом 1/150	171	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
4	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Итого:			505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618	

2 вариант завтрака

1	Макаронь отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,64	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого			500	14,41	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат Оливный 1/60	99	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533	
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	103	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829	
3	Рагу овощное с маслом 1/200	289	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303	
4	Напиток из лимоника 1/200	388	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375	
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	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661	
Всего: 1 вариант				45,774	51,431	161,168	1.290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829	12,279	
Всего: 2 вариант				38,76	42,557	158,762	1173,123	0,955	92,882	1,434	10,256	385,296	497,151	148,061	8,780	
18 день среда (4 недели)																
Завтрак																

1 вариант завтрака

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	214	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком 1/200	382	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	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	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			500	23,853	19,678	58,298	505,702	0,326	38,010	0,574	3,246	236,213	338,900	96,703	6,146

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого			500	17,674	17,035	65,967	487,877	0,259	38,396	0,320	4,320	82,828	294,453	128,144	3,867

Обед

1	Салат картофельный с зеленым горошком 1/60	42	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	82	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	300	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	142	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	360	200	0,072		31,720	127,168				0,038	8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707

Всего 1 вариант

Всего 2 вариант

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из вареной моркови с маслом 1/60	62	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	5	200	18,988	21,182	37,535	416,227	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200	378	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	23,757	26,516	80,001	653,677	0,815	5,990	1,482	8,831	119,121	330,718	168,756	6,756

2 вариант завтрака

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/60	173	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Манник со ступенчатым молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого			515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	47	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Колбаса куринная запеченная в соусе 1/60	294	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	349	200	0,07		28,58	114,50		36,00			7,58	0,01	1,62	0,30
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

<i>Итого:</i>		760	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего 1 вариант			47,373	55,020	172,735	1 375,607	1,293	54,027	1,734	16,208	254,132	644,398	304,191	16,105
Всего 2 вариант			38,68	48,556	206,195	1416,52	3,842	49,520	0,383	9,202	361,601	585,952	195,057	11,773
20 день пятница (4 недели)														
Завтрак														
1 вариант завтрака														

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	222	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
5	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	36,471	0,117	0,885	195,377	236,670	56,587	3,906

2 вариант завтрака															
	Терфегли куринная в соусе 1/90, поджаривая из соевых отрудов	279	120	12,42	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,95	4,664	0,539
	Итого		500	21,24	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед															
1	Салат Мозайка 1/60	40	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	99	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	259	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего 1 вариант				43,542	53,278	162,190	1 302,430	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663
Всего 2 вариант				45,468	50,698	220,539	1317,513	1,154	77,286	1,323	12,347	183,217	491,605	197,180	9,701

