

Согласовано

ИП Мадиссон С.В.



01 сентября 2023 года

Утверждаю

Директор МОАУ СОШ №56

Коломиец В.А.

01 сентября 2023 года

МЕНЮ основного организованного питания

Учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 12 лет и старше

2023-2024 г.

Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

№	Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки,	Жиры,	Глюкозы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
01 день (понедельник) 1 неделя																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая Молочная с маслом 1/200		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	Бульбурод ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15		174	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672		
3	Какао с молоком 1/200		200	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102		
4	Фрукты свежие по сезону (У)1/100		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
Итого:																	
			379	23,198	19,058	74,772	563,396	0,295	37,666	0,085	0,707	375,187	405,380	124,432	3,797		
Обед																	
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100		100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524		
2	Суп с рисом и томатом на бульоне		59	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212		
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100		116	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519		
4	Рис отварной с маслом 1/180		171	3,72	4,06	40,50	213,52	0,18	0,00	0,02	0,47	41,28	147,90	64,25	1,16		
5	Компот из изюма 1/180		143	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448		
6	Хлеб пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900		
Итого:																	
			870	28,492	37,547	111,011	895,935	0,575	55,050	2,127	12,502	163,341	390,124	191,195	6,866		
Всего:																	
				51,690	56,604	185,783	1 459,331	0,870	92,716	2,213	13,209	538,528	795,503	315,628	10,663		
02 день (вторник) 1 неделя																	
Завтрак																	
1	Салат из моркови с маслом 1/100		100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703		
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200		62	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 1/200/5	259	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 1/50	377	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		-/-	555	21,912	24,039	77,625	614,499	0,533	42,510	2,240	7,017	85,114	268,645	156,328	5,614

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100		100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	45	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	82	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	256	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/200	171	200	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	388	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:		653	870	34,020	37,813	102,323	885,685	1,012	53,704	0,580	10,326	158,240	435,730	213,755	9,365

Всего:

03 день (среда) 1 неделя

Завтрак

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200		200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Хлеб пшеничный 1/50	213	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Какао с молоком 1/200	653	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 (V)1/100	382	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		-/-	550	29,595	25,132	61,682	591,292	0,369	42,323	0,276	4,155	260,055	412,896	107,129	7,036

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100		100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	56	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
1	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/110	324	110	9,80	8,56	13,46	169,63	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,70	21,20	0,63
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	232	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	359	200	0,70		28,60	114,60		36,00			7,58	0,05	1,62	0,03
6	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,309	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			780	32,944	29,177	127,889	905,921	0,631	69,154	0,661	9,424	177,413	490,397	141,008	6,254
Всего:				62,538	54,308	189,571	1 497,213	1,001	111,476	0,937	13,580	437,468	903,293	248,137	13,290

04 день (четверг) 1 неделя

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/100		100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	23	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	271	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329

4	Чай заварной с молоком 1/200	203	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	378	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			610	27,108	30,865	109,940	825,971	0,745	25,404	0,482	6,949	142,956	244,152	76,459	5,120

Обед

1	Винегрет овощной 1/100		100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Пи из свежей калусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	67	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	88	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/180	291	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	342	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			820	30,082	38,155	106,758	890,757	0,528	45,158	0,926	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367
Всего:				57,190	69,020	216,698	1 716,728	1,272	70,562	1,408	18,860	298,760	720,210	284,112	11,486

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50		200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/50	223	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 шловником 1/200	-/-	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 (в)1/100	376	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	28,332	18,516	106,101	704,376	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед

1	Салат из свежей калусты с морковью 1/100		100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	45	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тертля мясная в соусе 1/100	102	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	279	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	125	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	342	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	30,923	35,291	105,315	862,574	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810
Всего:				59,255	53,807	211,416	1 566,950	4,512	122,174	0,687	10,506	429,638	750,298	220,180	12,238

Суббота 1 неделя

Завтрак

1	Оладьи печеные		150	10,06	10,38	57,43	363	0,112	0,222	0,01		65,01	112,33	18,67	1,11
2	Молоко стученное с сахаром		30	2,16	2,55	16,8	99	0,02	0,3			95,1	68,7	10,2	
3	Чай с лимоном		200	1,5	1,3	224	108	0,01	0,26	0,01		53,12	39,18	6,12	0,07
4	Яблоки свежие		100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	0,28			34	23	13	0,3
5	Хлеб пшеничный 1/20		342	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08			0,038	0,03	0,026	8,2	0,72
Итого				14,92	14,43	308,63	618,2	0,23	0,78	0,02	0,04	213,26	0,039	43,19	1,9

4	Макаронны отварные с маслом 1/180	96	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/180	267	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	203	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	388	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		-/-	850	39,962	42,022	124,471	1 035,927	0,625	39,938	0,665	10,450	145,935	390,503	142,262	6,879
Всего:				61,352	67,345	198,989	1 647,465	1,070	83,545	1,346	17,978	231,090	591,282	263,323	11,950
08 день (среда) 2 неделя															
Завтрак															

1	Салат из моркови с маслом 1/100		100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200		200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
3	Какао с молоком 1/200		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 (в)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:			620	26,587	37,084	46,989	628,063	0,260	41,517	2,262	9,744	476,082	524,870	106,450	6,045
Обед															

1	Салат из свежкы с сыром 1/100		100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Пи из свежей калусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250		250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Картофель тушеный с печенью 1/250		50	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200		88	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный 1/20		284	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		360	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			840	31,443	31,650	106,868	838,094	0,475	103,295	1,145	11,052	208,205	505,927	138,209	10,802
Всего:				58,030	68,734	153,857	1 466,158	0,735	144,811	3,408	20,796	684,287	1 030,797	244,659	16,847
09 день (четверг) 2 неделя															
Завтрак															

1	Салат Осенний 1/100		100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90		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 1/180		99	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/200		294	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20		203	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			376	590	23,198	28,084	102,277	0,590	8,191	1,282	7,526	129,937	237,515	71,506	4,284
Обед															

1	Салат Мозаика 1/100		100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне		250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250		40	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из сухофруктов 1/200		348	0,39	13,96	22,41	92,39	0,03	36,00			18,90	17,42	7,38	0,45
5	Хлеб пшеничный 1/20		5	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		342	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:	-/-	820	34,749	36,723	113,414	923,160	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237
Всего:			57,946	64,807	215,691	1 677,809	1,255	35,337	2,102	22,261	250,624	745,043	345,062	13,521
10 день (пятница) 2 недели														

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	200	22,772	18,664	44,223	435,952	1,754	0,913	0,118	0,692	241,506	314,699	37,467	1,123
2	Масло сливочное порционное 1/10	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	222	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с лимоником 1/200	22	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:

		376	26,162	26,634	90,540	706,516	1,954	35,953	0,158	1,068	280,008	338,052	68,583	4,208
--	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Уха 1/250	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш мясной 1/100	45	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Картофель отварной с маслом 1/180	269	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	260	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	125	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	342	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:

		-/-	32,939	34,152	104,095	855,506	1,601	94,378	0,569	6,406	152,485	451,977	144,940	7,001
--	--	-----	--------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Всего:

			59,101	60,787	194,635	1 562,022	3,556	130,331	0,727	7,474	432,493	790,029	213,523	11,209
--	--	--	--------	--------	---------	-----------	-------	---------	-------	-------	---------	---------	---------	--------

Суббота 2 недели

Завтрак

1	Оладьи печеные с яблоками	150	10,06	10,38	57,43	363,1	0,12	0,22	0,01		65,01	112,33	18,67	1,11
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	379	1,81	1,50	19,52	98,97	0,00	0,00	0,01	0,01	79,93	54,89	10,01	0,11
3	Хлеб пшеничный 1/30	125	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08			0,04	0,03	0,03	8,2	0,72
4	Банан	382	1,34	0,3	8,95	41,1	0,04	35		0,2	25	17	11	1,25
	Итого	570	14,41	12,38	96,3	551,37	0,24	35,22	0,02	0,25	169,97	184,25	47,88	3,19

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	100	1,29	8,13	7,91	109,97	0,06	10,12	0,31	3,66	23,2	42,93	19,5	0,87
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,8	4,6	46,2	201,3	0,7	21,6	0,2	2,55	48,2	155,47	44,52	1,6
3	Капустя тушеная с курицей	230												
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	294	0,17	0,04	15,3	61,75	0,02	2,07	0,01	0,01	14,53	6,05	5,26	0,55
6	Хлеб пшеничный 1/20	125	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08			0,04	0,038	0,03	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	342	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Итого

		845	10,66	12,97	90,21	469,42	0,9	33,79	0,52	6,72	92,56	243,28	88,88	4,64
--	--	-----	-------	-------	-------	--------	-----	-------	------	------	-------	--------	-------	------

Всего

			25,07	25,35	186,51	1020,79	1,14	69,01	0,54	6,97	262,53	427,53	136,76	7,83
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	------

2	Какао с молоком 1/200		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	210	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 (в) 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:		382	580	24,032	24,184	60,990	557,744	0,332	38,182	0,327	5,341	281,133	394,969	78,900	6,729

Обед -/-

1	Салат овощной с яблоками 1/100		100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Расольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250		250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
1	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/110	324	110	9,80	8,56	13,46	169,63	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,70	21,20	0,63
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	96	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
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	128	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:		-/-	885	32,469	29,849	124,609	896,954	0,608	72,944	0,676	9,606	187,446	529,928	145,993	6,216
Всего:				56,501	54,033	185,599	1 454,698	0,940	111,126	1,003	14,947	468,578	924,897	224,893	12,945

14 день (четверг) 3 недели

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100		100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90		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	Макаронны отварные с маслом 1/180	45	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	294	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	202	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		378	570	23,743	27,575	101,971	751,031	0,608	35,962	0,386	6,526	149,246	224,039	66,432	4,302

Обед -/-

1	Винегрет овощной 1/100		100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250		250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	67	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4	Рис отварной с маслом 1/180	99	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	171	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	342	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		-/-	850	31,392	37,816	106,659	892,549	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155
Всего:				55,135	65,391	208,630	1 643,579	1,139	68,987	0,956	15,148	308,919	703,145	270,798	10,457

15 день (пятница) 3 недели

Завтрак

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	200	25,229	19,640	50,076	477,980	3,218	0,726	0,146	0,838	246,982	329,353	37,315	1,016
2	Масло сливочное порционное 1/10	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	223	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	22	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 (в)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		376	28,619	27,610	96,394	748,544	3,418	35,766	0,186	1,214	285,484	352,707	68,431	4,101

Обед

-/-

1	Салат из моркови с маслом 1/100	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тфтеле мясная в соусе 1/100	62	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	108	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	279	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	125	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	342	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	28,079	39,604	107,052	896,956	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
Всего:			56,698	67,214	203,445	1 645,500	4,369	91,199	2,380	10,850	420,506	743,685	217,304	10,942

Суббота 3 неделя

Завтрак

1	Оладьи печеные	150	10,06	10,38	57,43	363	0,12	0,22	0,01		65,01	112,33	18,67	1,11
2	Молоко стуженное с сахаром	30	2,16	2,55	16,8	99	0,02	0,3			95,1	68,7	10,2	0,07
3	Чай с лимоном	200	1,5	1,3	224	108	0,01	0,26	0,01		53,12	39,18	6,12	0,3
4	Яблоки свежие	100	0,9	0,2	8,1	38	0,04	0,28			34	23	13	0,3
5	Хлеб пшеничный 1/20	342	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08			0,04	0,03	0,039	8,2	0,72
Итого		500	15,82	14,63	316,73	656,2	0,23	0,78	0,02	0,04	213,26	220,24	43,19	1,9

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	100	1,25	6,09	7,12	88,23	0,28	4,8	1,92	3,03	29,62	53,56	36,7	0,7
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,082	8,689	13,52	152,6	0,06	18,57	0,222	2,5	57,75	55,1	27,5	1,5
3	Гуляш мясной 1/100	45	16,5	18,48	3,67	247,1	0,61	0,5		1,7	12,47	114,5	16,93	1,01
4	Картофель отварной с маслом 1/180	269	180	3,65	5,28	29,29	0,22	35,82	0,031	0,24	39,56	107,8	41,82	1,7
5	Компот из яблок 1/180	125	200,0	0,1	0,1	15,3	0,0	1,8		0,0	11,0	2,0	3,3	0,4
6	Хлеб пшеничный 1/20	202	1,2	0,2	10,4	48,2	0,08			0,04	0,03	0,03	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	349	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,45	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого		870	28,95	28,95	89,66	673,1	1,31	25,67	2,17	8,03	157,01	371,8	145,88	6,97
Всего			44,77	43,58	406,39	1329,3	1,54	26,45	2,19	8,07	370,27	592,04	189,07	8,87

16 день (понедельник) 4 неделя

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
---	--------------------------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Бутерброд с 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	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 (ч)1/100	404	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		379	565	25,149	20,709	73,124	0,328	37,745	0,087	1,428	386,781	410,869	129,336	4,258

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	56	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	88	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	290	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	202	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	349	2,00	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		-/-	850	35,261	34,150	119,166	0,443	56,818	0,640	8,827	158,043	340,187	147,926	6,506
Всего:			60,410	54,858	192,291	1 504,528	0,771	94,562	0,727	10,254	544,824	751,056	277,263	10,764

17 день (вторник) 4 недели

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,070	0,122	4,370	27,779	111,671	62,104	1,703
2	Каша гречневая с маслом 1/180	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	294	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	171	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:		377	26,807	24,741	96,881	717,426	0,580	15,130	0,148	8,709	68,763	308,756	211,450	8,000

Обед

1	Салат Осенний 1/100	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	99	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из шиповника 1/200	103	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	289	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	388	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		-/-	840	30,052	41,115	90,513	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762
Всего:			56,859	65,856	187,395	1 569,721	1,536	87,693	2,155	19,633	226,097	662,474	347,416	14,762

18 день (среда) 4 недели

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью 1/200	200	27,802	26,896	5,076	373,576	0,140	2,850	0,923	4,908	139,401	364,554	69,504	4,183
2	Какао с молоком 1/200	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	214	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 (ч)1/100	382	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>		-/-	550	34,974	30,436	60,328	655,132	0,382	39,150	0,943	5,209	291,973	484,722	124,504	7,819
Обед		-/-													
1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100		100	1,863	6,283	12,619	114,473	0,101	16,709	0,008	2,743	14,252	52,904	20,369	0,839
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250		250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Суфле из печени 1/100		100	21,714	7,576	12,600	205,438	1,063	26,045	0,632	1,012	33,333	276,361	19,326	5,632
4	Рагу из овощей 1/180		180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180		300	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб пшеничный 1/20		142	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		360	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>		-/-	850	34,451	31,489	110,739	864,159	1,493	100,824	1,503	10,659	175,815	516,285	131,230	11,158
Всего:				69,425	61,925	171,067	1 519,292	1,875	139,974	2,446	15,868	467,788	1 001,007	255,734	18,977
19 день (четверг) 4 недели															

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/100		100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Каша гречневая с мясом 1/200		200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200		62	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 1/50		5	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<i>Итого:</i>			378	24,856	29,052	88,051	713,096	0,879	7,910	2,250	10,060	130,980	352,151	187,536	7,397
Обед		-/-													

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100		100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250		250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куринная запеченная в соусе 1/100		47	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофельное пюре с маслом 1/180		96	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200		349	0,07		28,58	114,50		36,00			7,58	0,01	1,62	0,30
6	Хлеб пшеничный 1/20		128	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		342	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>		-/-	590	29,476	37,625	105,156	877,159	0,561	60,930	0,285	9,979	167,305	385,384	166,143	12,839
Всего:				54,332	66,678	193,207	1 590,256	1,440	68,840	2,535	20,039	298,284	737,535	353,679	20,236
20 день (пятница) 4 недели															

Завтрак															
1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50		200	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
2	Масло сливочное порционное 1/10		10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40		40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200		200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого</i>			376	550	25,098	24,553	94,169	698,4	1,955	36,878	0,145	1,063	252,018	314,012	65,710

