



Согласовано
ИП Мадиссон СВ
СВЕТЛАНА
АДМИРОВА



Утверждаю
Директор МОАУ СОШ №56
Колодяец В.А.
01 сентября 2023 года

**Меню основного организованного питания
Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области**

**Возрастная категория от 7 -11 лет
2023-2024 года.**

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность к/ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Белки, г	Жиры, г	Глюкозы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

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	0,579
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом пшišы и сыром 30/30/15	4	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	1,672
3	Какао с молоком 1/200	339	200	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	379	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250
Итого:			525	22,013	17,364	66,652	510,933	0,269	37,390	0,075	0,632	344,413	361,017	3,604

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	59	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	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	0,970
3	Биточек 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	0,938
4	Рис отварной с маслом 1/150	171	150	3,72	4,06	40,50	213,52	0,18	0,00	0,02	0,47	41,28	147,90	1,16
5	Компот из изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			740	23,133	29,487	99,457	755,740	0,452	44,524	1,458	10,055	137,884	327,012	5,625
Всего:				45,146	46,850	166,109	1 266,673	0,721	81,914	1,533	10,687	482,298	688,028	9,229

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

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	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	2,542
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	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	1,440
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	4,973

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	45	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
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	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	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	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	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900
Итого:			740	29,412	32,772	91,294	777,772	0,889	37,394	0,373	8,765	124,786	368,587	8,052
Всего:				50,225	54,275	160,869	1 332,852	1,359	77,984	1,845	14,553	198,041	615,800	13,025

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	213	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	3,400
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	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	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	1,250
Итого:			530	28,042	24,658	49,252	531,096	0,287	42,193	0,274	4,117	247,279	402,560	6,258

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	56	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	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	0,829
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	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	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	359	200	0,70		28,60	114,60		36,00			7,58	0,05	0,03
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			740	25,623	22,626	108,971	742,012	0,506	51,722	0,458	6,746	141,479	390,175	4,922
Всего:				53,665	47,284	158,223	1 273,108	0,793	93,914	0,732	10,863	388,757	792,735	11,180

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	23	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	0,477
---	----------------------------	----	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

2	Котлета Домашняя 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	1,119
3	Макароны 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	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	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	1,080
Итого:			530	22,275	25,133	95,627	697,807	0,612	15,672	0,306	5,505	123,996	200,961	4,314

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	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	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	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	342	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			700	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	34,662	0,679	8,930	124,991	381,142	5,285
Всего:				46,608	54,128	188,349	1 426,980	1,053	50,334	0,984	14,436	248,987	582,103	9,598

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

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	0,695
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	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	0,375
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	1,250
Итого:			500	20,224	12,630	91,737	561,512	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	4,120

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	45	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	1,847
3	Тфтеле 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	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	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	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			740	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	6,667
Всего:				44,822	41,261	184,981	1 290,565	3,245	101,255	0,470	8,493	320,854	566,217	10,787

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

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	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	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	0,528

4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	1,250
<i>Итого:</i>			515	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	37,390	0,075	1,172	347,113	3,941

<i>Обед</i>														
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	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	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	2,303
4	Компот из изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
<i>Итого:</i>			700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,810	8,164	148,170	310,829	5,665
<i>Всего:</i>				47,556	51,387	146,378	1,238,217	1,101	100,778	1,885	9,336	495,283	671,845	9,606

<i>Завтрак</i>														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой	45	60	1,026	4,49	10,76	87,571	0,03	0,2	0,108	3,246	25,2	01.07.00	0,521
2	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	294	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	1,090
2	Каша гречневая с маслом 1/150	302	180	6,90	5,20	35,77	216,67	0,23	0,00	0,03	3,54	22,10	159,20	3,58
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	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	1,080
<i>Итого:</i>			505	17,543	22,225	64,947	529,987	0,329	46,524	0,648	7,210	90,588	183,459	4,025

<i>Обед</i>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	56	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	0,508
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	1,087
3	Шницель мясной с курিয়েй 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	1,068
4	Макаронь 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	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	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
<i>Итого:</i>			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	5,765
<i>Всего:</i>				49,144	54,803	174,271	1,386,884	0,847	73,235	1,106	15,239	206,246	495,341	9,789

<i>Завтрак</i>														
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	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	2,134
3	Какао с молоком 1/180	382	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720

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	1,250	
<i>Итого:</i>			510	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	39,460	1,413	6,915	387,565	413,074	5,053

Обед

1	Салат из свежкы 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	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	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	284	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	5,340
4	Кисель фруктов-ягодный 1/200	360	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
<i>Итого:</i>			700	25,091	23,927	96,758	702,736	0,399	80,593	0,914	8,390	152,619	397,883	8,704
Всего:				46,099	51,568	140,336	1 209,854	0,615	120,053	2,327	15,305	540,184	810,958	13,757

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

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	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	294	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	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	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	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720
<i>Итого:</i>			520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	3,716

Обед

1	Салат Мозайка 1/60	40	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	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	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	5	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	4,428
4	Компот из сухофруктов 1/200	348	200	0,39	13,96	22,41	92,39	0,03	36,00			18,90	17,42	0,45
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
<i>Итого:</i>			700	28,710	28,680	97,835	764,297	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	7,643
Всего:				48,717	52,281	187,178	1 414,105	1,093	24,902	1,362	17,436	161,655	578,625	11,359

10 день пятница (2 недели)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	222	150	17,981	14,507	33,778	337,601	1,402	0,665	0,092	0,538	186,716	246,451	0,880
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	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	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	1,250
<i>Итого:</i>			500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	35,705	0,132	0,914	225,218	269,804	3,966

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	45	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
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	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	260	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	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	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	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			740	28,364	29,835	92,528	752,080	1,361	71,826	0,364	5,507	120,677	378,940	6,113
Всего:				49,735	52,312	172,623	1 360,246	2,964	107,531	0,496	6,421	345,895	648,744	10,079
11 день понедельник (3 недели)														

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	173	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	1,164
2	Бутерброд ГОРЧИЦЫ с отварным мясом	4	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	1,672
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	0,528
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	1,250
Итого:			525	23,340	17,364	65,077	509,943	0,260	37,390	0,075	0,834	344,413	349,317	4,189

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	47	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	4,004
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	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	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	143	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	1,286
5	Компот из изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			740	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	10,850
Всего:				54,342	52,963	165,870	1 357,519	0,857	88,699	0,781	11,972	495,370	702,015	15,039

Завтрак

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	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	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	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	1,440
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	4,508

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	39	60	1,026
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	82	200	4,066
3	Мясο гусеное (свинина) 1/90	256	90	14,848
4	Каша гречневая с маслом 1/150	171	150	6,878
5	Напиток из шиповника 1/200	388	200	0,240
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200
Итого:			740	29,457
Всего:				49,677
13 день среда (3 недели)				
Завтрак				
1	Омлет с кукурузой 1/150/20	210	170	12,595
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400
3	Какао с молоком 1/200	382	200	3,522
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650
Итого:			510	19,167
Обед				
1	Салат овощной с яблоками 1/60	56	60	0,888
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	200	4,618
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	234	90	9,891
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	150	3,404
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	377	205	0,165
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200
Итого:			740	25,723
Всего:				44,890
14 день четверг (3 недели)				
Завтрак				
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	45	60	0,981
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	294	90	11,233
3	Макароны отварные с маслом 1/150	202	150	6,901
4	Чай заварной с молоком 1/180	378	180	1,458
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200

3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	0,304
6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	1,193
16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,021	1,055	11,223	102,993	0,922
5,119	35,774	216,673	0,226	0,040	0,000	3,544	22,005	159,153	3,573
0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	0,375
0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,450	0,450	0,025	0,026	0,720
0,200	10,400	48,200	0,040	0,040	0,313	8,747	124,024	368,788	7,987
15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	2,319
0,400	20,800	96,400	0,164	1,300	0,020	0,076	0,050	0,052	1,440
2,740	20,302	119,956	0,002	35,000	0,200	0,006	127,510	103,103	0,586
0,300	8,950	41,100	0,035	0,000	0,250	4,062	247,930	325,231	5,596
18,923	54,081	463,297	0,268	37,592	0,250	1,680	23,673	21,615	0,508
3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	2,280	34,610	68,650	1,087
7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	1,087
8,56	13,16	169,26	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,27	0,64
4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	1,281
0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	0,569
0,200	10,400	48,200	0,082	0,000	0,038	0,038	0,025	0,026	0,720
0,200	10,400	48,200	0,040	0,000	0,460	0,460	6,600	38,800	0,900
23,244	110,507	754,118	0,520	54,754	0,470	6,907	149,515	421,810	5,180
42,167	164,588	1,217,415	0,788	92,345	0,720	10,969	397,445	747,041	10,776
3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	1,119
4,531	45,971	252,263	0,112	0,639	0,021	1,435	19,292	59,990	1,108
1,153	15,652	78,814	0,000	0,009	0,009	0,038	63,250	44,954	0,530
0,200	10,400	48,200	0,082	0,000	0,038	0,038	0,025	0,026	0,720

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

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	0,521
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	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	171	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	2,000	0,021	0,473	41,280	174,909	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/200	342	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	0,120	13,000	4,006	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	0,900
Итого:			740	27,316	30,354	94,614	760,910	0,456	25,183	0,396	6,450	131,668	403,735	5,273

Всего: 49,090 56,588 184,943 1 445,425 1,028 48,595 0,617 12,454 259,693 602,586 9,119

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	223	150	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	0,770
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	0,052	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	0,375
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	1,250
Итого:			500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	35,576	0,125	2,591	221,104	269,666	3,855

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	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	0,993
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	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	1,426
5	Компот из яблок 1/200	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	0,900
Итого:			740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	5,865

Всего: 44,768 54,304 178,943 1 383,577 3,539 80,937 1,519 9,921 330,334 581,177 9,721

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак

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	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	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	0,528
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	1,250
Итого:			515	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	37,390	0,075	1,172	347,113	361,017	3,941

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	56	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	0,508
---	-------------------------------	----	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	-------

2	Пи 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	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	1,115
4	Макароны 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	1,108
5	Компот из изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	5,766
Всего:				55,648	47,562	171,332	1 335,975	0,691	77,994	0,508	8,092	476,063	666,722	9,708

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	294	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	1,396
2	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	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	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	1,080
Итого:			505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	6,618

Обед

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	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	0,829
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	2,303
4	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	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
Итого:			700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	5,661
Всего:				45,774	51,431	161,168	1 290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	12,279

Завтрак

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	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	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	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	1,250
Итого:			500	23,853	19,678	58,298	505,702	0,326	38,010	0,574	3,246	236,213	338,900	6,146

Обед

1	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	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	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	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	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	360	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,900
<i>Итого:</i>			740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	9,707
Всего:				53,824	44,735	159,422	1 255,595	1,636	119,249	1,859	11,555	382,908	779,855	15,853

Завтрак

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	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	5	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	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	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	1,440
<i>Итого:</i>			500	23,757	26,516	80,001	653,677	0,815	5,990	1,482	8,831	119,121	330,718	6,756

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60	47	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	4,004
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	1,087
3	Колгета куриная запеченная в соусе 1/90	294	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	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	1,281
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	349	200	0,07		28,58	114,50		36,00			7,58	0,01	0,30
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	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	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	9,350
Всего:				47,373	55,020	172,735	1 375,607	1,293	54,027	1,734	16,208	254,132	644,398	16,105

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

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	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	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	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	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	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	3,906

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	45	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	0,369
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	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	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	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720
6	Хлеб ржанно-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	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	5,757
<i>Всего:</i>				43,542	53,278	162,190	1 302,430	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	9,663