

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



29 августа 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



Р.В. Мазьцев

29 августа 2024 г.

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет
2024-2025 г.**

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

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

01 день (понедельник) 1 неделя

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	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
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			570	14,338	21,554	74,746	550,323	0,237	37,140	0,142	0,755	442,765	390,121	92,853	2,953

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	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 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	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:			850	32,192	37,697	145,054	1 048,258	0,854	14,523	1,505	10,493	132,841	365,501	120,442	6,130

Полдник 1

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				59,065	70,801	304,970	2 093,346	1,295	87,743	1,954	14,148	842,007	950,422	262,596	11,413

02 день (вторник) 1 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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 мясом 1/200	728	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			555	21,032	28,069	78,226	649,654	0,906	41,510	2,240	6,906	83,898	259,117	119,596	5,529

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	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 курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	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 1/180	656	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	-/-	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	35,300	34,750	102,599	864,343	0,543	53,371	0,540	11,307	160,427	449,184	258,669	9,348

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			63,592	69,869	265,833	1 946,521	1,634	131,500	3,071	21,130	300,125	744,701	407,765	19,548	

03 день (среда) I неделя

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425	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
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	25,784	30,140	56,722	601,281	0,324	36,331	0,339	6,779	411,681	433,463	70,940	6,009

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	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	1587	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	26,753	31,572	117,773	862,254	0,565	70,216	0,665	9,996	184,033	428,968	143,263	8,965

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:			65,071	73,262	259,665	1 958,302	1,092	142,627	1,311	19,675	862,114	1 057,230	263,503	17,304	

04 день (четверг) I неделя

Завтрак

1 Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100	671	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 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:		580	25,158	29,640	102,625	777,886	0,704	24,819	0,473	6,930	90,969	203,640	66,509	4,715

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	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 Шци из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	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	1443	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	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		820	30,082	38,101	106,848	890,631	0,528	45,158	0,926	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			62,500	74,791	294,481	2 101,042	1,416	106,597	1,689	21,759	302,572	716,098	303,662	15,752

05 день (пятница) 1 недели**Завтрак**

1 Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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	1764	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 Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	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	1711	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	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	30,923	35,219	105,315	861,926	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330

Всего:	71,789	65,048	296,649	2 059,180	4,715	158,254	0,995	13,406	696,038	945,098	269,480	14,568
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

1	Бутиерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	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
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7.161	9.103	31.767	237.634	0.149	1.216	0.045	1.122	139.365	195.198	56.863	1.344
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:		570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448	

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	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	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	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	Компот из изюма 1/180	1201	180	0.446		23.598	96.174	0.027				18.900	17.420	7.380	0.448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:		820	29,883	42,433	92,087	869,772	0,982	80,435	2,742	10,836	183,610	385,442	153,118	6,678	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0.000	0.000	20.160	80.642	0.036	1.620		0.018	12.600	12.600	7.200	2.520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.610	6.950	55.898	312.582	0.114		0.290	2.700	18.200	6.800	11.300	0.900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670	
Всего:		53,429	72,687	247,880	1 859,417	1,441	154,195	3,174	15,301	686,135	811,963	279,761	14,796		

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16.012	18.159	18.182	300.204	0.123	11.875	0.092	4.361	27.758	111.771	61.725	1.671
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4.536	5.198	49.228	261.834	0.215		0.025	0.567	49.536	209.891	77.101	1.392
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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:		555	23,113	23,792	103,402	720,184	0,523	13,935	0,118	5,014	91,872	327,764	160,491	5,072	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1.480	6.084	7.530	90.796	0.033	26.000	0.400	2.800	39.455	36.025	20.560	0.846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	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	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27.185	25.316	51.951	544.391	0.182	2.343	0.037	6.464	207.998	281.687	77.475	2.284
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	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	-/-	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	37,053	40,668	113,717	969,091	0,435	41,222	0,659	12,612	307,287	445,322	148,888	6,447	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.500	20.322	142.884	0.054	1.080	0.018		223.200	171.000	27.000	0.180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.610	6.950	55.898	312.582	0.114		0.290	2.700	18.200	6.800	11.300	0.900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250

Итого:	380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:		72,700	76,010	302,288	2 184,041	1,160	91,237	1,085	20,526	665,559	967,886	358,679	13,849

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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	1425	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 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	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 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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	600	25,050	35,779	46,293	607,382	0,258	41,053	2,257	9,745	433,265	481,484	94,336	5,620	

Обед

1 Салат из свеклы с сыром 1/100	387	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 Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	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 Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
4 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	820	32,179	38,201	104,414	890,184	0,522	82,846	0,625	10,604	210,755	420,323	186,351	7,293	

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670	
Всего:		64,489	81,030	235,715	1 930,090	0,966	160,518	3,173	23,268	699,820	938,207	310,187	17,583	

09 день (четверг) 2 неделя

Завтрак

1 Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2 Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
3 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:	580	24,961	31,402	103,140	795,024	0,677	7,746	1,257	8,396	79,869	216,785	67,988	4,420	

Обед

1 Салат Овощной с картофелем 1/100	353	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 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3 Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	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 ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:	820	34,749	36,669	113,504	923,034	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237	

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	181	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<i>Итого:</i>	380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>		72,244	79,622	301,814	2 212,824	1,545	70,972	2,385	26,031	466,956	919,113	390,844	15,987

10 день (пятница) 2 неделя

<i>Завтрак</i>														
1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	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	1666	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)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>		550	23,390	21,320	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

<i>Обед</i>														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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 рыбный 1/250	339	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 из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4 Картофель отварной с маслом 1/180	1711	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 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	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>		870	34,048	29,042	105,040	817,731	1,136	95,829	0,569	6,549	153,385	463,732	191,115	7,141

<i>Полдник</i>														
1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<i>Всего:</i>			64,698	57,413	289,280	1 932,629	1,511	185,439	1,056	11,097	430,855	811,334	272,873	15,631

11 день (понедельник) 3 неделя

<i>Завтрак</i>														
1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	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
2 Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	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
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		550	15,934	21,777	71,798	546,917	0,251	37,030	0,137	1,265	426,556	343,875	78,174	3,056

<i>Обед</i>														
1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2 Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	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 Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135			0,025	1,722	23,150	71,987	13,064
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	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
<i>Итого:</i>		850	38,086	35,036	142,000	1 035,672	0,663	25,481	0,265	10,188	152,375	378,610	158,104	13,976

<i>Полдник</i>														
1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	21	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:	380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:		66,554	68,363	298,968	2 077,356	1,117	98,591	0,710	14,353	845,330	917,285	285,578	19,362

12 день (вторник) 3 неделя

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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 Плов с курицей 1/200	1443	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	404	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	-/-	50	3.000	0.500	26.000	120.500	0.205			0.095	0.063	0.065	20.500	1.800
Итого:		555	21,317	23,330	90,291	656,400	0,507	10,196	2,240	7,249	89,506	332,168	174,944	5,149

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1.710	6.074	7.710	92.346	0.030	32.768	0.200	2.750	44.875	34.135	17.190	0.506
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	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 курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17.638	13.436	2.860	202.916	0.058	1.999	0.100	1.306	14.832	127.226	63.404	1.106
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	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 1/180	656	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	-/-	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	35,300	34,750	102,599	864,343	0,543	53,371	0,540	11,307	160,427	449,184	258,669	9,348

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0.000	0.000	20.160	80.642	0.036	1.620		0.018	12.600	12.600	7.200	2.520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.610	6.950	55.898	312.582	0.114		0.290	2.700	18.200	6.800	11.300	0.900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			63,877	65,130	277,898	1 953,267	1,235	100,187	3,071	21,474	305,733	817,752	463,113	19,168

13 день (среда) 3 неделя

Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16.860	20.644	5.738	276.188	0.090	1.882	0.307	5.040	128.560	274.801	23.900	3.092
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 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0.975	0.150	13.425	58.950	0.053	52.500		0.300	37.500	25.500	16.500	1.875
Итого:		630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1.480	6.084	7.530	90.796	0.033	26.000	0.400	2.800	39.455	36.025	20.560	0.846
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	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 рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13.141	11.126	25.024	252.800	0.101	1.080	0.027	3.807	35.544	174.584	35.913	1.406
4 Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4.084	5.885	27.528	179.413	0.193	32.463	0.031	0.224	56.592	120.665	41.130	1.537
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0.000	0.000	20.160	80.642	0.036	1.620		0.018	12.600	12.600	7.200	2.520
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:		850	26,878	32,345	119,693	877,387	0,583	74,006	0,680	10,196	194,078	468,512	152,348	9,287

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				62,061	66,700	269,555	1 926,767	1,134	165,252	1,309	18,539	706,536	1 018,574	272,588	18,498

14 день (четверг) 3 неделя**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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 1/100/20	671	120	18,544	24,862	20,457	379,761	0,604	1,215	0,008	3,708	20,752	118,129	25,958	1,830
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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:			600	29,704	34,615	106,192	855,113	0,854	35,869	0,373	7,371	100,252	228,067	70,175	4,968

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	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	1454	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	1283	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	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	31,392	37,762	106,749	892,423	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				68,355	79,427	297,949	2 180,060	1,570	105,514	1,233	18,911	315,725	743,573	304,041	15,793

15 день (пятница) 3 неделя**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	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	1666	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)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			550	23,390	21,320	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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	1818	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	Тефтели мясная с соусом томатным 1/100	1323	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	1711	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	690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:	850	28,079	39,532	107,052	896,308	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:	380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Всего:		64,003	72,402	291,454	2 073,448	1,344	144,503	2,699	14,166	623,092	896,980	250,431	12,992
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

16 день (понедельник) 4 неделя

Завтрак

1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	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
2 Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:	570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	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	1442	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	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5 Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	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:	850	35,327	34,056	120,354	929,234	0,443	56,819	0,640	8,827	158,047	340,272	147,969	6,507
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:	380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
---------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Всего:		58,873	64,311	276,148	1 918,879	0,902	130,579	1,072	13,292	660,572	766,793	274,613	14,625
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

17 день (вторник) 4 неделя

Завтрак

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
2 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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:	555	25,268	27,981	97,421	742,590	0,920	14,158	0,148	8,601	69,078	295,256	175,340	7,892
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

Обед

1 Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	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	1587	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	1731	250	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 1/180	656	180	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	-/-	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	30,052	41,035	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5.274	4.500	20.322	142.884	0.054	1.080	0.018		223.200	171.000	27.000	0.180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.610	6.950	55.898	312.582	0.114		0.290	2.700	18.200	6.800	11.300	0.900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:			380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				67,854	80,566	273,105	2 088,931	2,080	122,801	2,463	22,425	492,812	843,774	360,606	16,984

18 день (среда) 4 неделя

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16.860	20.644	5.738	276.188	0.090	1.882	0.307	5.040	128.560	274.801	23.900	3.092
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1.814	1.512	19.529	98.976	0.000	0.785	0.014	0.007	79.936	54.897	10.040	0.114
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)1/150	518	150	0.975	0.150	13.425	58.950	0.053	52.500		0.300	37.500	25.500	16.500	1.875
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1.710	6.074	7.710	92.346	0.030	32.768	0.200	2.750	44.875	34.135	17.190	0.506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	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	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15.637	14.731	12.824	246.423	0.087	2.487	0.032	2.788	18.973	138.274	62.398	1.236
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4.084	5.885	27.528	179.413	0.193	32.463	0.031	0.224	56.592	120.665	41.130	1.537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0.065		28.548	114.451					7.582	0.005	1.620	0.033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.082			0.038	0.025	0.026	8.200	0.720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Итого:			850	28,978	35,769	110,926	881,539	0,493	86,286	0,478	8,760	192,389	386,947	169,423	6,423

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0.000	0.000	20.160	80.642	0.036	1.620		0.018	12.600	12.600	7.200	2.520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6.610	6.950	55.898	312.582	0.114		0.290	2.700	18.200	6.800	11.300	0.900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0.650	0.100	8.950	39.300	0.035	35.000		0.200	25.000	17.000	11.000	1.250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				58,888	65,625	260,626	1 868,677	1,026	178,073	1,089	17,120	494,247	778,610	269,863	17,975

19 день (четверг) 4 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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 курицей 1/200	1115	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	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 1/50	-/-	50	3.000	0.500	26.000	120.500	0.205			0.095	0.063	0.065	20.500	1.800
Итого:			550	25,117	24,640	85,156	662,848	0,535	8,261	2,240	10,171	77,794	322,224	219,440	7,470

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	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	1438	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 мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13.960	19.577	16.409	297.664	0.454	1.073	0.032	3.428	14.250	88.031	20.378	1.411

4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	32,134	40,363	133,423	1 025,499	0,843	27,495	0,280	11,370	134,178	323,207	101,968	12,524

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	12,534	11,550	85,170	494,766	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:			69,785	76,553	303,749	2 183,113	1,580	71,836	2,828	24,441	478,371	840,230	370,708	22,323

20 день (пятница) 4 неделя

Завтрак

1 Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50	092	200	21,738	16,500	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
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	1666	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	25,628	17,120	99,952	656,401	1,995	36,878	0,105	0,982	249,630	311,025	69,770	4,538

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	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 Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		820	29,999	40,752	90,273	847,854	1,015	98,545	0,962	9,620	161,687	375,839	135,285	6,763

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			62,887	64,922	275,233	1 936,779	3,195	172,043	1,358	13,520	467,117	723,265	234,555	15,971