

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Русский пир"

С.М. Захарова
2023 г.

А.А. Кененсарина
2023 г.

Меню основного организованного питания
для учащихся образовательных учреждений Светловского ГО
2022-2023 гг.

Сезон: Ранняя весна
По рекомендациям СанПин 2.3./2.4.3590-20
Возрастная градация: 7-11 лет; 60-75 % от суточного рациона

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,510	8,275	28,879	216,031
4	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/-	30	1,8	10,2	17,5	144,56
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:				530	12,482	75,631	521,647

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764 (СР № 102)	210	8,458	7,057	23,265	190,403
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,200	28,548	114,451
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:				740	36,943	28,349	904,046
Всего:				49,425	49,864	200,915	1425,693

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР № 45)	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673

4	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			535	24,672	25,744	74,045	626,561

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702 (СР № 259)	200	17,499	17,413	29,31	343,955
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			700	29,372	32,786	94,243	789,527
Всего:			54,044	58,53	168,288	1416,088	

03 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Фритатта с курицей и морковью 1/200	1077(СР № 212)	200	22,241	21,517	4,061	298,861
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			530	26,311	23,398	46,002	499,832

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483	43,788
3	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	6,418	7,039	16,291	194,188
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766(СР №234)	90	12,944	9,607	20,311	219,485
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	24,210	24,463	83,588	741,36
Всего:			50,521	47,861	129,59	1241,192	

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с яблоком со сметанным соусом 1/150/50	1636 (СР № 224 Б)	200	22,435	19,345	35,305	405,060
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111 (СР №1)	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			505	24,443	23,497	68,263	582,294

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619	182,639
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	30,893	26,540	104,470	780,311
Всего:			55,336	50,037	172,733	1362,605	

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,749	18,019	36,990	393,129
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			510	24,832	19,980	79,116	595,608

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772 (СР № 268)	90	10,906	15,222	13,458	234,458
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711(СР № 310)	150	3,038	4,403	24,401	149,384
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			720	21,661	31,908	94,207	750,649
Всего:			46,493	51,888	173,323	1346,257	

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (СР № 181)	200	6	7,38	33,198	223,212
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117 (СР № 3)	50	5,87	7,705	15,67	155,505
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			550	12,64	15,416	72,859	480,738

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803 (СР № 47)	60	0,918	4,857	4,044	63,560
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Плов с мясом 1/200	1692 (Ср № 265)	200	16,918	21,3	42,59	429,733
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	0,300	28,548	114,451
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			700	25,359	33,7	116,759	871,772
Всего:			37,999	49,116	189,618	1352,51	

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1732 (СР № 204)	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956

Итого:		500	17,813	13,517	84,417	530,571
Обед						
1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678 (СР № 65)	60	0,733	2,454	4,097
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
Итого:		730	26,941	27,478	102,284	764,195
Всего:			44,754	40,995	186,701	1294,766

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Ватрушка королевская с творогом 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380
2	Фрукты свежие по сезону (ф)1/100	-/-	100	0,65	0,300	8,950
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,62	1,281	17,391
Итого:			500	24,445	22,731	95,721

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728 (СР № 259)	200	16,619	21,44	29,91
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
Итого:			700	25,495	33,479	85,017
Всего:				49,94	56,21	180,738

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 СР № 59	60	0,749	3,654	4,274
2	Гуляш из курицы 1/90	1716 (СР № 260)	90	15,827	12,095	2,619
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700 (СР № 304)	150	3,780	4,331	41,024
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529
Итого:			530	23,97	21,892	83,046

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819 (СР № 45)	60	0,973	2,441	4,483
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764 (СР № 102)	210	8,458	7,057	23,265
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	27,608	1,662	22,692
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600
						43,788
						190,403
						216,158
						149,511
						60,169
						48,200
						72,300

<i>Итого:</i>	740	43,658	16,582	114,165	780,529
<i>Всего:</i>		67,628	38,474	197,211	1405,618

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1 Омлет 1/180	1706 (СР № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117 (СР № 3)	40	5,270	7,605	10,470	131,405
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4 Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
<i>Итого:</i>		520	22,174	27,765	39,006	494,605

Обед

1 Салат Мозаика 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3 Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5 Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	-0,081	22,410	91,935
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>		730	36,251	29,775	113,344	866,350
Всего:			58,425	57,54	152,35	1360,955

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1 Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117 (СР № 3)	40	5,270	7,605	10,470	131,405
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4 Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
<i>Итого:</i>		540	14,182	17,420	72,201	502,312

Обед

1 Салат из сырых овощей 1/60	1817 (СР № 29)	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3 Булгур с курицей 1/200	1423 (СР № 291)	200	20,969	17,609	45,55	424,559
4 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>		700	29,615	27,613	117,862	838,423
Всего:			43,797	45,033	190,063	1340,755

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1 Макароны отварные с сыром 1/180/20	1732 (СР № 204)	200	13,641	10,477	55,165	369,515
2 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3 Чай заварной с сахаром лимоном 1/200/5	1675 (СР № 376)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
<i>Итого:</i>		505	14,456	10,813	79,306	472,361

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
3	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	6,418	7,039	16,291	194,188
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766 (СР № 234)	90	12,944	9,607	20,311	219,485
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			730	24,738	26,955	102,627	752,054
Всего:				39,194	37,768	181,933	1224,415

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	20	1,2	0,2	10,4	48,2
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР № 377)	185	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			545	23,684	22,283	71,956	583,099

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,858	6,943	10,377	119,428
3	Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 2/80/40	0998 (СР № 287)	200	25,963	22,575	19,992	386,993
4	Компот из яблок и ягод 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,09	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			700	34,229	32,639	80,849	754,054
Всего:				57,913	54,922	152,805	1337,153

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР № 223)	200	24,442	17,696	54,724	475,922
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111 (СР № 1)	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079
<i>Итого:</i>			505	27,975	23,181	91,719	687,405

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672 (СР № 45)	60	0,943	2,453	3,980	41,765
2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	200	8,892	4,819	22,764	169,989
3	Плов с мясом 1/200	1692 (СР № 265)	200	16,918	21,3	42,59	429,733
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<i>Итого:</i>			700	30,569	29,19	115,319	846,256
Всего:				58,544	52,371	207,038	1533,661

15 день пятница (3 неделя)

Застрак

1	Омлет с сыром 1/200	1425 (СР № 213)	200	20,319	28,028	2,243	342,505
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Печенье весовое 1/50	-/	50	2,100	2,800	32,650	164,200
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
5	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
Итого:			500	25,039	38,509	70,874	730,236

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп каргофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Макарони отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	27,398	28,862	126,316	874,611
Всего:				52,437	67,371	197,19	1604,847

16 день понедельник (4 неделя)

Застрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721 (СР № 175)	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/	30	1,8	10,2	17,5	144,56
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			510	8,823	18,635	76,505	484,59

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824 СР №59	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Каша гречневая по-купечески 1/200	2515 (СР № 291)	200	20,039	17,578	36,875	385,854
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065	28,548	114,451	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			700	32,831	31,507	114,266	871,951
Всего:				41,654	50,142	190,771	1356,541

17 день вторник (4 неделя)

Застрак

1	Тефтели мясная в соусе 1/90	134 (СР № 279)	90	10,727	13,461	11,051	208,257
2	Макарони отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (СР № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			500	22,428	20,479	99,207	670,843

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803 (СР № 47)	60	0,918	4,857	4,044	63,560
3	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	6,418	7,039	16,291	194,188
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112 (СР № 227)	90	27,608	1,662	22,692	216,158
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	39,491	19,016	104,195	745,891
Всего:			61,919	39,495	203,402	1416,734	
18 день среда (4 неделя)							

Завтрак

1	Ватрушка королевская с творогом 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960
Итого:			500	25,995	23,916	96,602	705,63

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/60	1678 (СР № 65)	60	0,733	2,454	4,097	41,404
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (СР № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Капуста тушеная с мясом 1/200	1513 (СР 256,321)	200	16,6	22,581	21,178	354,343
4	Компот из яблок и ягод 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,09	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			700	25,541	32,164	85,115	732,097
Всего:				51,536	56,08	181,717	1437,727

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1732 (СР № 204)	200	13,438	10,962	53,767	367,478
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			505	14,253	11,298	77,908	470,324

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682 (СР № 52)	60	0,828	4,850	4,858	66,396
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/200/40	1445 (СР № 284)	240	19,989	16,798	29,523	349,225
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (СР № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			730	28,131	29,118	83,446	708,366
Всего:				42,384	40,416	161,354	1178,69

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752
---	-------------------------------	------	-----	--------	--------	-------	---------

2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
4	Печенье воровое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			500	23,135	32,081	71,554	667,483

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441 (СР № 101)	200	4,246	6,471	14,285	132,364
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040 СР (№ 207)	200	19,605	20,585	39,663	422,339
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			700	28,615	32,616	112,303	857,219
Всего:				51,75	64,697	183,857	1524,702