

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений Светловского ГО
возрастная категория от 7 -11 лет
2024-2025 г.**

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

№ рецепту	Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г		Г	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (Ф)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	0,2	25	17	11	1,25
Итого:				500	12,679	19,183	476,875	0,201	0,65	399,682	328,012	76,126	2,683

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86			21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:				740	25,935	29,082	878,933	0,745	7,86	107,897	290,705	101,697	5,666
Всего:				38,614	48,265	191,741	1355,81	1,066	8,51	507,579	618,717	177,823	8,349

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	2,88	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	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	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:				505	19,933	25,533	590,234	0,842	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------

2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06
Всего:				50,417	53,752	161,19	1330,2	1,31	75,944	1,875	14,544	198,189	617,983	319,859	12,948

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	21,952	27,037	40,897	494,731	0,192	36,277	0,306	6,074	380,975	397,274	55,7	4,644

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,642	24,811	104,354	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,599	327,536	115,911	8,049
Всего:				43,594	51,848	145,251	1222,01	0,707	88,825	0,767	13,124	527,574	724,81	171,611	12,693

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			520	20,337	23,912	89,816	655,814	0,571	15,093	0,297	5,486	73,262	160,945	52,863	3,963

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Итого:	700	24,334	28,935	92,822	729,033	0,444	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181	5,285
Всего:		44,671	52,847	182,638	1384,85	1,012	49,755	0,976	14,416	198,253	542,087	220,044	9,248

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,12

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,021	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
Всего:				44,822	40,944	185,043	1287,96	3,246	101,255	0,47	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,829	121,37	5,665
Всего:				38,283	53,116	144,424	1208,87	1,033	100,142	1,937	9,354	550,552	638,841	200,421	8,685

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08

Итого:	505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899
Обед													
1 Салат овощной с яблоками 1/60	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Макаруник с курицей и сыром 1/200	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98	1,827
4 Напиток из шиповника 1/200	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:	700	29,894	31,403	98,227	795,113	0,366	27,789	0,448	9,629	242,359	357,742	119,948	5,417
Всего:		48,444	50,834	185,317	1392,55	0,753	41,394	0,577	14,056	327,326	638,487	248,717	9,316

08 день среда (2 недели)													
Завтрак													
1 Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Омлет с сыром 1/150	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	530	19,653	26,487	44,835	496,334	0,215	39,075	1,41	6,917	352,742	375,179	73,31	4,639

Обед													
1 Салат из свеклы с сыром 1/60	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
5 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:	700	25,7	29,172	94,957	745,175	0,438	64,433	0,498	8,033	154,759	329,98	148,872	5,906
Всего:		45,353	55,659	139,792	1241,51	0,653	103,508	1,908	14,95	507,501	705,159	222,182	10,545

09 день четверг (2 недели)													
Завтрак													
1 Салат Осенний 1/60	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
3 Макароны отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4 Чай заварной с сахаром 1/200	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
5 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:	520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

Обед													
1 Салат Овощной с картофелем 1/60	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3 Каша гречневая с курицей 1/200	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4 Компот из ягод з/м 1/200	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:	700	28,71	28,62	97,935	764,157	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643
Всего:		48,546	52,237	187,498	1414,31	1,132	24,981	1,362	17,282	159,916	571,159	279,018	11,7

10 день пятница (4 недели)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	29,355	25,22	91,852	711,811	0,942	72,952	0,364	5,633	120,389	389,321	161,619	6,195
Всего:				52,42	46,49	186,61	1374,54	1,114	108,442	0,561	7,163	329,559	692,023	208,377	9,391

11 день понедельник (3 недели)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,232	19,858	63,603	490,06	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,25	10,315
Всего:				44,435	47,783	189,604	1366,2	0,778	54,779	0,362	9,449	520,972	613,862	195,951	13,133

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------

2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,04	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,082	0	0,038	0,025	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	38,8	6,6	38,8	11,4	0,9
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	38,8	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06
Всего:				50,702	49,013	173,256	1336,94	0,911	44,63	1,875	14,887	203,797	691,034	375,207	12,568

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,052	0,076	16,4	0,05	0,052	16,4	1,44
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	17	11	1,25
Итого:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,026	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,04	0,46	38,8	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,635	359,172	123,179	8,307
Всего:				41,027	44,988	160,541	1211,16	0,807	93,181	0,748	11,777	370,787	666,547	181,519	13,739

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,06	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,082	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,026	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72
Итого:			520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,02	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,026	0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	27,316	30,294	94,714	760,77	0,456	25,183	0,396	6,45	131,668	403,735	173,388	5,273
Всего:				47,751	55,406	184,432	1427,39	1,028	48,016	0,609	12,454	208,971	562,583	224,736	9,129

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с пивовником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2		25	17	11	1,25
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тефтели мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,415	51,67	189,088	1403,05	0,941	80,851	1,591	8,86	318,4	614,213	165,344	9,061

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2		25	17	11	1,25
Итого:			500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			21	19,356	8,2	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,62	27,634	108,409	804,825	0,391	40,43	0,433	6,789	127,739	293,195	127,188	5,656
Всего:				44,627	47,942	169,087	1286,34	0,617	77,184	0,56	7,979	530,121	621,207	206,239	8,676

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	22,005	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569

4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	12,3	1,08
Итого:			505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534		

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	0,025	0,026	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				44,577	53,903	161,588	1309,79	1,515	70,698	1,525	15,249	187,504	528,773	254,688	12,195

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	23,014	26,756	101,985	740,804	0,421	63,587	0,365	6,329	152,065	311,903	136,884	5,44
Всего:				42,299	46,315	156,636	1212,58	0,698	101,188	0,64	10,896	368,217	619,278	195,224	10,872

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,66	6,829

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	26	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	25,931	30,893	116,417	847,431	0,696	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121
Всего:				49,948	52,997	193,523	1450,86	1,167	1,719	17,621	173,856	564,062	284,978	15,95
20 день пятница (4 недели)														

Завтрак

1	Пулинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,921	232,027	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	21,256	13,82	87,898	561,003	1,643	36,26	0,084	0,83	206,036	252,393	62,546	4,3

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				45,482	46,884	167,904	1275,51	2,474	110,026	0,762	8,782	331,774	554,951	171,958	10,057