

"СОУЩАСОВАНО"



"\_\_\_\_\_ г. Захарова

"\_\_\_\_\_ г.

"УТВЕРЖДАЮ"



"\_\_\_\_\_ г. Д.А. Кененсарина

"\_\_\_\_\_ г.

**Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 7 -11 лет**

**2023-2024 г.**

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Глеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

**01 день понедельник (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,013</b>	<b>17,364</b>	<b>66,652</b>	<b>510,933</b>	<b>0,269</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>0,632</b>	<b>344,413</b>	<b>361,017</b>	<b>112,484</b>	<b>3,604</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп-харчо по-домашнему 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	0,970
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			0,038	0,025	0,026	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>23,133</b>	<b>29,487</b>	<b>99,457</b>	<b>755,740</b>	<b>0,452</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>10,055</b>	<b>137,884</b>	<b>327,012</b>	<b>151,113</b>	<b>5,625</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,146</b>	<b>46,850</b>	<b>166,109</b>	<b>1 266,673</b>	<b>0,721</b>	<b>81,914</b>	<b>1,533</b>	<b>10,687</b>	<b>482,298</b>	<b>688,028</b>	<b>263,596</b>	<b>9,229</b>

**02 день вторник (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542



3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	0,025	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,412</b>	<b>32,772</b>	<b>91,294</b>	<b>777,772</b>	<b>0,889</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,765</b>	<b>124,786</b>	<b>368,587</b>	<b>178,130</b>	<b>8,052</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,225</b>	<b>54,275</b>	<b>160,869</b>	<b>1 332,852</b>	<b>1,359</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>14,553</b>	<b>198,041</b>	<b>615,800</b>	<b>315,678</b>	<b>13,025</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1079	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>28,042</b>	<b>24,658</b>	<b>49,252</b>	<b>531,096</b>	<b>0,287</b>	<b>42,193</b>	<b>0,274</b>	<b>4,117</b>	<b>247,279</b>	<b>402,560</b>	<b>96,579</b>	<b>6,258</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,623</b>	<b>22,626</b>	<b>108,971</b>	<b>742,012</b>	<b>0,506</b>	<b>51,722</b>	<b>0,458</b>	<b>6,746</b>	<b>141,479</b>	<b>390,175</b>	<b>109,816</b>	<b>4,922</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,665</b>	<b>47,284</b>	<b>158,223</b>	<b>1 273,108</b>	<b>0,793</b>	<b>93,914</b>	<b>0,732</b>	<b>10,863</b>	<b>388,757</b>	<b>792,735</b>	<b>206,395</b>	<b>11,180</b>

**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	14,310	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	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530



5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>	<b>0,612</b>	<b>15,672</b>	<b>0,306</b>	<b>123,996</b>	<b>200,961</b>	<b>62,347</b>	<b>4,314</b>

**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	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,995</b>	<b>92,722</b>	<b>729,173</b>	<b>0,441</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,930</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,608</b>	<b>54,128</b>	<b>188,349</b>	<b>1 426,980</b>	<b>1,053</b>	<b>50,334</b>	<b>0,984</b>	<b>14,436</b>	<b>248,987</b>	<b>582,103</b>	<b>229,528</b>	<b>9,598</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,630</b>	<b>91,737</b>	<b>561,512</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,120</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,632</b>	<b>93,244</b>	<b>729,054</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,822</b>	<b>41,261</b>	<b>184,981</b>	<b>1 290,565</b>	<b>3,245</b>	<b>101,255</b>	<b>0,470</b>	<b>8,493</b>	<b>320,854</b>	<b>566,217</b>	<b>181,947</b>	<b>10,787</b>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	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	1,970	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>82,426</b>	<b>722,649</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,164</b>	<b>148,170</b>	<b>310,829</b>	<b>121,370</b>	<b>5,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,556</b>	<b>51,387</b>	<b>146,378</b>	<b>1 238,217</b>	<b>1,101</b>	<b>100,778</b>	<b>1,885</b>	<b>9,336</b>	<b>495,283</b>	<b>671,845</b>	<b>236,779</b>	<b>9,606</b>

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	1,090
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>	<b>0,329</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,210</b>	<b>90,588</b>	<b>183,459</b>	<b>100,209</b>	<b>4,025</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,602</b>	<b>32,577</b>	<b>109,324</b>	<b>856,897</b>	<b>0,518</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>8,029</b>	<b>115,658</b>	<b>311,883</b>	<b>112,746</b>	<b>5,765</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,144</b>	<b>54,803</b>	<b>174,271</b>	<b>1 386,884</b>	<b>0,847</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>15,239</b>	<b>206,246</b>	<b>495,341</b>	<b>212,955</b>	<b>9,789</b>

08 день среда (2 неделя)

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>21,008</b>	<b>27,641</b>	<b>43,578</b>	<b>507,118</b>	<b>0,216</b>	<b>39,460</b>	<b>1,413</b>	<b>6,915</b>	<b>387,565</b>	<b>413,074</b>	<b>84,420</b>	<b>5,053</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
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	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340



4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072	31,720	127,168						8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082					0,038	0,025	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	0,040					0,460	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,091</b>	<b>23,927</b>	<b>702,736</b>	<b>0,399</b>	<b>80,593</b>	<b>0,914</b>	<b>8,390</b>	<b>152,619</b>	<b>397,883</b>	<b>110,128</b>	<b>8,704</b>	
<b>Всего:</b>				<b>46,099</b>	<b>51,568</b>	<b>1 209,854</b>	<b>0,615</b>	<b>120,053</b>	<b>2,327</b>	<b>15,305</b>	<b>540,184</b>	<b>810,958</b>	<b>194,548</b>	<b>13,757</b>	

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533	
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>0,546</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,070</b>	<b>63,959</b>	<b>168,614</b>	<b>53,166</b>	<b>3,716</b>	

**Обед**

1	Салат Мозайка 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478	
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970	
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428	
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,710</b>	<b>28,680</b>	<b>97,835</b>	<b>0,547</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>11,367</b>	<b>97,696</b>	<b>410,011</b>	<b>221,915</b>	<b>7,643</b>	
<b>Всего:</b>				<b>48,717</b>	<b>52,281</b>	<b>187,178</b>	<b>1,093</b>	<b>24,902</b>	<b>1,362</b>	<b>17,436</b>	<b>161,655</b>	<b>578,625</b>	<b>275,082</b>	<b>11,359</b>	

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	0922	150	17,981	14,507	33,778	1,402	0,665	0,092	0,538	186,716	246,451	29,094	0,880	
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,371</b>	<b>22,478</b>	<b>80,096</b>	<b>1,602</b>	<b>35,705</b>	<b>0,132</b>	<b>0,914</b>	<b>225,218</b>	<b>269,804</b>	<b>60,210</b>	<b>3,966</b>	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369	
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289	
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426	
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	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	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>28,364</b>	<b>29,835</b>	<b>92,528</b>	<b>1,361</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,507</b>	<b>120,677</b>	<b>378,940</b>	<b>120,395</b>	<b>6,113</b>	



<b>Всего:</b>	<b>49,735</b>	<b>52,312</b>	<b>172,623</b>	<b>1 360,246</b>	<b>2,964</b>	<b>107,531</b>	<b>0,496</b>	<b>6,421</b>	<b>345,895</b>	<b>648,744</b>	<b>180,605</b>	<b>10,079</b>
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>17,364</b>	<b>65,077</b>	<b>509,943</b>	<b>0,260</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>0,834</b>	<b>344,413</b>	<b>349,317</b>	<b>99,884</b>	<b>4,189</b>

**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	10,590	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 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040							
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>	<b>0,597</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>11,137</b>	<b>150,956</b>	<b>352,698</b>	<b>167,509</b>	<b>10,850</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,342</b>	<b>52,963</b>	<b>165,870</b>	<b>1 357,519</b>	<b>0,857</b>	<b>88,699</b>	<b>0,781</b>	<b>11,972</b>	<b>495,370</b>	<b>702,015</b>	<b>267,393</b>	<b>15,039</b>

**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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,020</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

**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	0,120	1,650	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
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	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,675</b>	<b>53,557</b>	<b>173,977</b>	<b>1 376,616</b>	<b>1,331</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>14,767</b>	<b>201,671</b>	<b>679,523</b>	<b>333,376</b>	<b>12,495</b>

**13 день среда (3 недели)**



**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
2	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
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19,167</b>	<b>18,923</b>	<b>54,081</b>	<b>463,297</b>	<b>0,268</b>	<b>37,592</b>	<b>0,250</b>	<b>4,062</b>	<b>247,930</b>	<b>325,231</b>	<b>68,500</b>	<b>5,596</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,723</b>	<b>23,244</b>	<b>110,507</b>	<b>754,118</b>	<b>0,520</b>	<b>54,754</b>	<b>0,470</b>	<b>6,907</b>	<b>149,515</b>	<b>421,810</b>	<b>117,084</b>	<b>5,180</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,890</b>	<b>42,167</b>	<b>164,588</b>	<b>1 217,415</b>	<b>10,969</b>	<b>0,788</b>	<b>92,345</b>	<b>0,720</b>	<b>10,969</b>	<b>397,445</b>	<b>747,041</b>	<b>185,584</b>	<b>10,776</b>

**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	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,773</b>	<b>26,234</b>	<b>90,329</b>	<b>684,515</b>	<b>0,572</b>	<b>23,412</b>	<b>0,222</b>	<b>6,004</b>	<b>128,025</b>	<b>198,851</b>	<b>56,732</b>	<b>3,846</b>

**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	1,970	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	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,354</b>	<b>94,614</b>	<b>760,910</b>	<b>0,456</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>6,450</b>	<b>131,668</b>	<b>403,735</b>	<b>173,388</b>	<b>5,273</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,090</b>	<b>56,588</b>	<b>184,943</b>	<b>1 445,425</b>	<b>1,028</b>	<b>48,595</b>	<b>0,617</b>	<b>12,454</b>	<b>259,693</b>	<b>602,586</b>	<b>230,119</b>	<b>9,119</b>	

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**



1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	1755	150	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	27,762	0,770
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,419</b>	<b>23,823</b>	<b>84,613</b>	<b>642,536</b>	<b>2,769</b>	<b>35,576</b>	<b>0,125</b>	<b>2,591</b>	<b>221,104</b>	<b>269,666</b>	<b>58,878</b>	<b>3,855</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
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	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,768</b>	<b>54,304</b>	<b>178,943</b>	<b>1 383,577</b>	<b>3,539</b>	<b>80,937</b>	<b>1,519</b>	<b>9,921</b>	<b>330,334</b>	<b>581,177</b>	<b>177,464</b>	<b>9,721</b>

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	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 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
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	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>	<b>0,397</b>	<b>40,604</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,950</b>	<b>305,706</b>	<b>133,418</b>	<b>5,766</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,648</b>	<b>47,562</b>	<b>171,332</b>	<b>1 335,975</b>	<b>0,691</b>	<b>77,994</b>	<b>0,508</b>	<b>8,092</b>	<b>476,063</b>	<b>666,722</b>	<b>248,827</b>	<b>9,708</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	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



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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>	<b>0,471</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,079</b>	<b>62,916</b>	<b>256,059</b>	<b>174,495</b>	<b>6,618</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	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	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1 290,647</b>	<b>1,250</b>	<b>71,455</b>	<b>1,525</b>	<b>15,333</b>	<b>187,505</b>	<b>539,274</b>	<b>282,829</b>	<b>12,279</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,853</b>	<b>19,678</b>	<b>58,298</b>	<b>505,702</b>	<b>0,326</b>	<b>38,010</b>	<b>0,574</b>	<b>3,246</b>	<b>236,213</b>	<b>338,900</b>	<b>96,703</b>	<b>6,146</b>

**Обед**

1	Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
2	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>	<b>1,310</b>	<b>81,239</b>	<b>1,286</b>	<b>8,310</b>	<b>146,695</b>	<b>440,955</b>	<b>108,694</b>	<b>9,707</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,824</b>	<b>44,735</b>	<b>159,422</b>	<b>1 255,595</b>	<b>1,636</b>	<b>119,249</b>	<b>1,859</b>	<b>11,555</b>	<b>382,908</b>	<b>779,855</b>	<b>205,397</b>	<b>15,853</b>

**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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,757</b>	<b>26,516</b>	<b>80,001</b>	<b>653,677</b>	<b>0,815</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,831</b>	<b>119,121</b>	<b>330,718</b>	<b>168,756</b>	<b>6,756</b>

**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	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>	<b>0,478</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,377</b>	<b>135,011</b>	<b>313,680</b>	<b>135,435</b>	<b>9,350</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,373</b>	<b>55,020</b>	<b>172,735</b>	<b>1 375,607</b>	<b>1,293</b>	<b>54,027</b>	<b>1,734</b>	<b>16,208</b>	<b>254,132</b>	<b>644,398</b>	<b>304,191</b>	<b>16,105</b>

20 день пятница (4 недели)

**Завтрак**

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,200	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,317</b>	<b>20,133</b>	<b>82,184</b>	<b>587,204</b>	<b>1,488</b>	<b>36,471</b>	<b>0,117</b>	<b>0,885</b>	<b>195,377</b>	<b>236,670</b>	<b>56,587</b>	<b>3,906</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	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
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,542</b>	<b>53,278</b>	<b>162,190</b>	<b>1 302,430</b>	<b>2,319</b>	<b>110,237</b>	<b>0,795</b>	<b>8,837</b>	<b>321,115</b>	<b>539,228</b>	<b>165,999</b>	<b>9,663</b>