

"СОГЛАСОВАНО" Министерство здравоохранения Калининградской области  
 Директор МБОУ "СОШ им. А.А.Антоновичкина"  
 Дикарев Р.В.



Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"  
 М.В. Матвеев



**Меню основного организованного питания  
 учащихся средних образовательных учреждений Багратионовского МО, Калининградская область**

**Возрастная категория от 7-11 лет  
 2024-2025 г.**

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценнос	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Белки, г	Жиры, г		Гликолы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	

**01 день понедельник (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
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 рисовая вязкая молочная с маслом 1/1/50	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,39	0,077	0,829	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	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>12,679</b>	<b>19,183</b>	<b>63,378</b>	<b>476,88</b>	<b>0,201</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,65</b>	<b>399,682</b>	<b>328,012</b>	<b>76,126</b>	<b>2,683</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	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 с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,71	0,095	7,154	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	234,46	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,26	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,935</b>	<b>29,082</b>	<b>128,363</b>	<b>878,93</b>	<b>0,745</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>107,897</b>	<b>290,705</b>	<b>101,697</b>	<b>5,666</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,77</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,149</b>	<b>59,815</b>	<b>276,911</b>	<b>#####</b>	<b>1,149</b>	<b>83,682</b>	<b>1,374</b>	<b>11,41</b>	<b>773,979</b>	<b>813,517</b>	<b>227,122</b>	<b>10,678</b>

**02 день вторник (1 неделя)**

**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	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
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,23</b>	<b>0,842</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,677</b>	<b>72,039</b>	<b>237,684</b>	<b>100,816</b>	<b>4,888</b>	

<b>Обед</b>															
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	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	182,63	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	216,67	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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,96</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>	

<b>Полдник</b>															
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180		116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>	
<b>Всего:</b>				<b>57,677</b>	<b>60,802</b>	<b>246,198</b>	<b>#####</b>	<b>1,495</b>	<b>112,56</b>	<b>2,165</b>	<b>17,462</b>	<b>253,989</b>	<b>654,383</b>	<b>349,359</b>	<b>17,618</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,25	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>21,952</b>	<b>27,037</b>	<b>40,897</b>	<b>494,73</b>	<b>0,192</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>6,074</b>	<b>380,975</b>	<b>397,274</b>	<b>55,7</b>	<b>4,644</b>	

<b>Обед</b>															
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	129,76	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Колплетя рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,53	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	149,51	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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>104,354</b>	<b>727,28</b>	<b>0,515</b>	<b>52,548</b>	<b>0,461</b>	<b>7,05</b>	<b>146,599</b>	<b>327,536</b>	<b>115,911</b>	<b>8,049</b>	

<b>Полдник</b>															
1	Йогурт фруктовый пищевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18

1	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
2	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	
3	Итого:		380	12,534	11,55	85,17	494,77	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	
<b>Всего:</b>				56,127	63,398	230,421	#####	0,911	124,9	1,076	16,024	793,974	919,61	220,911	15,024

**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
	Колблета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,69	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	252,26	0,112	0,021	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	0,038	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
<b>Итого:</b>			520	20,337	23,912	89,816	655,81	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
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,08	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	385,86	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	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
<b>Итого:</b>			700	24,334	28,935	92,822	729,03	0,441	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181	5,285

**Полдник**

	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/1/80	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
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	
<b>Итого:</b>			380	7,26	7,05	85,008	432,52	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<b>Всего:</b>				51,93	59,896	267,646	#####	1,197	86,375	1,265	17,335	254,052	578,487	249,544	13,918

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

	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	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,2	25	17	11	1,25
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	
<b>Итого:</b>			500	20,224	12,392	91,799	559,62	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	0,02	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	152,01	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Терфедля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,26	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	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

1/ 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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,552</b>	<b>93,244</b>	<b>728,33</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>

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,77</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,356</b>	<b>52,494</b>	<b>270,213</b>	<b>#####</b>	<b>3,448</b>	<b>137,34</b>	<b>0,778</b>	<b>11,393</b>	<b>587,254</b>	<b>761,017</b>	<b>231,247</b>	<b>13,117</b>

**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	162,02	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,007</b>	<b>20,308</b>	<b>60,678</b>	<b>481,51</b>	<b>0,226</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,19</b>	<b>402,382</b>	<b>328,012</b>	<b>79,051</b>	<b>3,02</b>

**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	117,29	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	353,83	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	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	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>83,746</b>	<b>727,36</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>8,164</b>	<b>148,17</b>	<b>310,829</b>	<b>121,37</b>	<b>5,665</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,543</b>	<b>60,166</b>	<b>229,432</b>	<b>#####</b>	<b>1,218</b>	<b>136,76</b>	<b>2,227</b>	<b>12,272</b>	<b>606,352</b>	<b>675,241</b>	<b>229,921</b>	<b>13,355</b>

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1 Виточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая калуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,2	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	218,2	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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18,55</b>	<b>19,431</b>	<b>87,09</b>	<b>597,44</b>	<b>0,387</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,427</b>	<b>84,967</b>	<b>280,745</b>	<b>128,769</b>	<b>3,899</b>

**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
---------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------



1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	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	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,71	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,71</b>	<b>28,62</b>	<b>97,935</b>	<b>764,16</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>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,77</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>61,08</b>	<b>63,787</b>	<b>272,668</b>	<b>#####</b>	<b>1,335</b>	<b>61,061</b>	<b>1,67</b>	<b>20,182</b>	<b>426,316</b>	<b>765,959</b>	<b>328,318</b>	<b>14,029</b>

**10 день пятница (2 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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,72</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**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	161	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	182,75	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,355</b>	<b>25,22</b>	<b>91,852</b>	<b>711,81</b>	<b>0,942</b>	<b>72,952</b>	<b>0,364</b>	<b>5,633</b>	<b>120,389</b>	<b>389,321</b>	<b>161,619</b>	<b>6,195</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,68</b>	<b>53,541</b>	<b>271,617</b>	<b>#####</b>	<b>1,299</b>	<b>145,06</b>	<b>0,851</b>	<b>10,081</b>	<b>385,359</b>	<b>728,423</b>	<b>237,877</b>	<b>14,061</b>

**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 пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,57	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,232</b>	<b>19,858</b>	<b>63,603</b>	<b>490,06</b>	<b>0,219</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,055</b>	<b>396,757</b>	<b>306,637</b>	<b>68,701</b>	<b>2,818</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	10,59	4,004	
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,01	0,189	9,242	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	214,89	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,26	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	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,203</b>	<b>27,925</b>	<b>126,001</b>	<b>876,14</b>	<b>0,559</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>8,394</b>	<b>124,215</b>	<b>307,225</b>	<b>127,25</b>	<b>10,315</b>

**Итого:**

<b>Подник</b>															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,77</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,969</b>	<b>59,333</b>	<b>274,774</b>	<b>#####</b>	<b>0,982</b>	<b>90,858</b>	<b>0,67</b>	<b>12,349</b>	<b>787,372</b>	<b>808,662</b>	<b>245,25</b>	<b>15,463</b>

<b>12 день вторник (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	385,86	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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,98</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,02</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

<b>Обед</b>															
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
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122	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	182,63	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	216,67	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	0,038	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,96</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>

<b>Подник</b>															
	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,962</b>	<b>56,063</b>	<b>258,264</b>	<b>#####</b>	<b>1,096</b>	<b>81,25</b>	<b>2,165</b>	<b>17,806</b>	<b>259,597</b>	<b>727,433</b>	<b>404,707</b>	<b>17,238</b>

<b>13 день среда (3 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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			0,076	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 (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,78</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,34</b>	<b>5,432</b>

**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	141,87	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,53	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	149,51	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	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			0,038	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,742</b>	<b>25,429</b>	<b>105,89</b>	<b>739,38</b>	<b>0,53</b>	<b>55,58</b>	<b>0,473</b>	<b>7,21</b>	<b>154,635</b>	<b>359,172</b>	<b>123,179</b>	<b>8,307</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,77</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,561</b>	<b>56,538</b>	<b>245,711</b>	<b>#####</b>	<b>1,01</b>	<b>129,26</b>	<b>1,057</b>	<b>14,677</b>	<b>637,186</b>	<b>861,346</b>	<b>230,819</b>	<b>16,069</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	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
	Коллета Домашняя запеченная с соусом	671	90	11,233	16,698	14,121	251,69	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
2	сметанно-томатным 1/90	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,26	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Чай заварной с сахаром 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			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			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,435</b>	<b>25,112</b>	<b>89,718</b>	<b>666,62</b>	<b>0,572</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>	<b>6,004</b>	<b>77,303</b>	<b>158,848</b>	<b>51,348</b>	<b>3,856</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
	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	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	194,18	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	218,2	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		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,294</b>	<b>94,714</b>	<b>760,77</b>	<b>0,456</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>6,45</b>	<b>131,668</b>	<b>403,735</b>	<b>173,388</b>	<b>5,273</b>

**Полдник**

	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (У)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>





Итого:	380	7,26	7,05	85,008	432,52	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:	51,887	54,992	254,095	1718,9	0,802	113,8	0,85	10,897	585,921	657,607	235,739	13,346	
<b>17 день вторник (4 недели)</b>													

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,91	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	216,67	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	0,02	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	20,224	22,201	81,982	608,63	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	129,76	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	353,83	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	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	24,353	31,702	79,606	701,16	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661		

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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:	380	12,534	11,55	85,17	494,77	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33		
Всего:	18 день среда (4 недели)	57,111	65,453	246,758	#####	1,717	106,78	1,833	18,149	453,905	723,574	303,989	14,525		

**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	471,78	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	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тфелея куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,31	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	149,51	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	127,17				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	740,8	0,421	63,587	0,365	6,329	152,065	311,903	136,884	5,44		

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
1/1/80													
Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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:		380	7,26	7,05	85,008	432,52	0,185	36,62	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:			49,56	53,366	241,644	#####	0,883	137,81	0,931	13,815	424,016	655,677	224,724

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

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
Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,13	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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
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	603,43	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,66	6,829

Обед

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
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,87	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,46	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,26	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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
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	847,43	0,696	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121

Полдник

Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,88	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Итого:		380	12,534	11,55	85,17	494,77	0,203	36,08	0,308	2,9	440,256	758,862	334,278	18,28
Всего:			62,483	64,547	278,694	#####	1,369	62,722	2,027	20,521	440,256	758,862	334,278	18,28

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,35	1,402	1,22	0,084	0,535	169,921	232,027	27,37	0,874
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
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Итого:		500	21,256	13,82	87,898	561	1,643	36,26	0,084	0,83	206,036	252,393	62,546	4,3

Обед

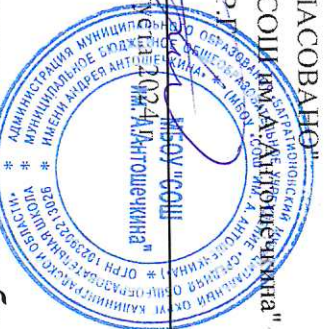
Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,29	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	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
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
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	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>80,006</b>	<b>714,51</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>

**Подшип**

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,58	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,52</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,742</b>	<b>53,935</b>	<b>252,912</b>	<b>#####</b>	<b>2,659</b>	<b>146,65</b>	<b>1,052</b>	<b>11,7</b>	<b>387,574</b>	<b>591,351</b>	<b>201,458</b>	<b>14,726</b>

Дикарев Р.Д.



Меню основного организованного питания  
 учащихся средних образовательных учреждений Багратионовского МО, Калининградская область

возрастная категория от 12 лет  
 2024-2025 г.

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		г/глювозы,	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			

01 день (понедельник) I неделя

Завтрак															
Бутерброд с маслом и твердым сыром															
1	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
Каша рисовая вязкая молочная с маслом															
2	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	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	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	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	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	Выпечка мясной запеченный в соусе	1/100	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	Макаронны отварные с маслом	1/180	180	1,669	8,281	5,437	302,715	0,135	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329	
5	Компот из изюма	1/180	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	Йогурт фруктовый питьевой	1/180	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	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) I неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом	1/100	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	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		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	4,253	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	0,038	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
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,300</b>	<b>34,750</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>	<b>0,540</b>	<b>11,307</b>	<b>160,427</b>	<b>449,184</b>	<b>258,669</b>	<b>9,348</b>

**Подшик**

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	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	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,592</b>	<b>69,869</b>	<b>265,833</b>	<b>1 946,521</b>	<b>1,634</b>	<b>131,500</b>	<b>3,071</b>	<b>21,130</b>	<b>300,125</b>	<b>744,701</b>	<b>407,765</b>	<b>19,548</b>

**03 день (среда) 1 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	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,784</b>	<b>30,140</b>	<b>56,722</b>	<b>601,281</b>	<b>0,324</b>	<b>36,331</b>	<b>0,339</b>	<b>6,779</b>	<b>411,681</b>	<b>433,463</b>	<b>70,940</b>	<b>6,009</b>

**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
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180			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
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,753</b>	<b>31,572</b>	<b>117,773</b>	<b>862,254</b>	<b>0,565</b>	<b>70,216</b>	<b>0,665</b>	<b>9,996</b>	<b>184,033</b>	<b>428,968</b>	<b>143,263</b>	<b>8,965</b>

**Подшик**

1 Йогурт фруктовый пищевой 1/180		121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	22,320	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	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>65,071</b>	<b>73,262</b>	<b>259,665</b>	<b>1 958,302</b>	<b>1,092</b>	<b>142,627</b>	<b>1,311</b>	<b>19,675</b>	<b>862,114</b>	<b>1 057,230</b>	<b>263,503</b>	<b>17,304</b>

**04 день (четверг) 1 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 с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	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	Макаронны 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	0,038	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
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>29,604</b>	<b>34,615</b>	<b>106,697</b>	<b>856,733</b>	<b>0,853</b>	<b>25,119</b>	<b>0,473</b>	<b>7,386</b>	<b>94,612</b>	<b>231,892</b>	<b>72,665</b>	<b>5,158</b>

**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
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	Плов с курдюей 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		0,082	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		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,101</b>	<b>106,848</b>	<b>890,631</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,946</b>	<b>79,766</b>	<b>298,553</b>	<b>2 179,889</b>	<b>1,566</b>	<b>106,897</b>	<b>1,689</b>	<b>22,216</b>	<b>306,215</b>	<b>744,350</b>	<b>309,818</b>	<b>16,195</b>

**05 день (пятница) 1 неделя**

**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	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,200	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,278</b>	<b>106,164</b>	<b>702,488</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью	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	Тефтели 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		0,082	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		0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,923</b>	<b>35,219</b>	<b>105,315</b>	<b>861,926</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,810</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	2,700	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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>71,789</b>	<b>65,048</b>	<b>296,649</b>	<b>2 059,180</b>	<b>4,715</b>	<b>158,254</b>	<b>0,995</b>	<b>13,406</b>	<b>696,038</b>	<b>945,098</b>	<b>269,480</b>	<b>14,568</b>

## 06 день (понедельник) 2 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
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>16,285</b>	<b>23,204</b>	<b>70,786</b>	<b>557,121</b>	<b>0,274</b>	<b>37,140</b>	<b>0,142</b>	<b>1,547</b>	<b>446,725</b>	<b>390,121</b>	<b>97,143</b>	<b>3,448</b>

## 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 яблок 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
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,883</b>	<b>42,433</b>	<b>92,087</b>	<b>869,772</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>

## 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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,429</b>	<b>72,687</b>	<b>247,880</b>	<b>1 859,417</b>	<b>1,441</b>	<b>154,195</b>	<b>3,174</b>	<b>15,301</b>	<b>686,135</b>	<b>811,963</b>	<b>279,761</b>	<b>14,796</b>

## 07 день (вторник) 2 неделя

## Завтрак

1	Виточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукрузой 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	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>555</b>	<b>23,113</b>	<b>23,792</b>	<b>103,402</b>	<b>720,184</b>	<b>0,523</b>	<b>13,935</b>	<b>0,118</b>	<b>5,014</b>	<b>91,872</b>	<b>327,764</b>	<b>160,491</b>	<b>5,072</b>

## 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
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>37,053</b>	<b>40,668</b>	<b>113,717</b>	<b>969,091</b>	<b>0,435</b>	<b>41,222</b>	<b>0,659</b>	<b>12,612</b>	<b>307,287</b>	<b>445,322</b>	<b>148,888</b>	<b>6,447</b>

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



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 недели

**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 (У)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
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>25,050</b>	<b>35,779</b>	<b>46,293</b>	<b>607,382</b>	<b>0,258</b>	<b>41,053</b>	<b>2,257</b>	<b>9,745</b>	<b>433,265</b>	<b>481,484</b>	<b>94,336</b>	<b>5,620</b>

**Обед**

1	Салат из свежесы 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
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	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	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
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>32,179</b>	<b>38,201</b>	<b>104,414</b>	<b>890,184</b>	<b>0,522</b>	<b>82,846</b>	<b>0,625</b>	<b>10,604</b>	<b>210,755</b>	<b>420,323</b>	<b>186,351</b>	<b>7,293</b>

**Полдник**

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 (У)	-/-	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 (У)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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,489</b>	<b>81,030</b>	<b>235,715</b>	<b>1 930,090</b>	<b>0,966</b>	<b>160,518</b>	<b>3,173</b>	<b>23,268</b>	<b>699,820</b>	<b>938,207</b>	<b>310,187</b>	<b>17,583</b>

09 день (четверг) 2 недели

**Завтрак**

1	Салат Овощной 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	Макаронны 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
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>24,961</b>	<b>31,402</b>	<b>103,140</b>	<b>795,024</b>	<b>0,677</b>	<b>7,746</b>	<b>1,257</b>	<b>8,396</b>	<b>79,869</b>	<b>216,785</b>	<b>67,988</b>	<b>4,420</b>

**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 э/м 1/180	1658	180	0,144	0,200	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
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,669</b>	<b>113,504</b>	<b>923,034</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>

**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 (У)	-/-	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 (У)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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>

<b>Всего:</b>			<b>72,244</b>	<b>79,622</b>	<b>301,814</b>	<b>2 212,824</b>	<b>1,545</b>	<b>70,972</b>	<b>2,385</b>	<b>26,031</b>	<b>466,956</b>	<b>919,113</b>	<b>390,844</b>	<b>15,987</b>
<b>10 день (пятница) 2 неделя</b>														

**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	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,390</b>	<b>21,320</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,990</b>	<b>0,197</b>	<b>1,630</b>	<b>221,670</b>	<b>311,202</b>	<b>52,258</b>	<b>3,821</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью	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
<b>Итого:</b>			<b>870</b>	<b>34,048</b>	<b>29,042</b>	<b>105,040</b>	<b>817,731</b>	<b>1,136</b>	<b>95,829</b>	<b>0,569</b>	<b>6,549</b>	<b>153,385</b>	<b>463,732</b>	<b>191,115</b>	<b>7,141</b>

**Полдник**

<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>															
1	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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,698</b>	<b>57,413</b>	<b>289,280</b>	<b>1 932,629</b>	<b>1,511</b>	<b>185,439</b>	<b>1,056</b>	<b>11,097</b>	<b>430,855</b>	<b>811,334</b>	<b>272,873</b>	<b>15,631</b>

**11 день (понедельник) 3 неделя**

**Завтрак**

<b>Бутерброд с маслом и твердым сыром</b>															
1	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
<b>Каша пшенная вязкая Молочная с маслом</b>															
2	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>15,934</b>	<b>21,777</b>	<b>71,798</b>	<b>546,917</b>	<b>0,251</b>	<b>37,030</b>	<b>0,137</b>	<b>1,265</b>	<b>426,556</b>	<b>343,875</b>	<b>78,174</b>	<b>3,056</b>

**Обед**

<b>Салат из квашеной капусты со свеклой</b>															
1	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	Макаронь 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
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>38,086</b>	<b>35,036</b>	<b>142,000</b>	<b>1 035,672</b>	<b>0,663</b>	<b>25,481</b>	<b>0,265</b>	<b>10,188</b>	<b>152,375</b>	<b>378,610</b>	<b>158,104</b>	<b>13,976</b>

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



1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	1/1,000	2/1,000	0,900
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	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
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,350</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,061</b>	<b>66,700</b>	<b>269,555</b>	<b>1 926,767</b>	<b>1,134</b>	<b>165,252</b>	<b>1,309</b>	<b>18,539</b>	<b>706,536</b>	<b>1 018,574</b>	<b>272,588</b>

14 день (четверг) 3 неделя

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью	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
	Коглета Домашняя запеченная с соусом	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
2	сметанно-томатным 1/90	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
3	Макаронь отварные с маслом 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	0,038	11,275	4,455	4,198	0,485
4	Чай заварной с сахаром 1/180	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	570	22,393	26,450	99,856	727,046	0,608	35,377	0,377	6,526	97,271	183,541	60,582	4,258
<b>Итого:</b>															

**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
	Суп овощной с зеленым горошком со	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
2	сметаной на бульоне 1/250	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
3	Бефстроганов из куринного филе 1/100	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Рис отварной с маслом 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	Компот из ягод з/м 1/180	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			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>850</b>	<b>31,392</b>	<b>37,762</b>	<b>106,749</b>	<b>892,423</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,570</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>

**Полдник**

	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
1	1/180	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	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
<b>Итого:</b>				<b>61,045</b>	<b>71,262</b>	<b>291,613</b>	<b>2 051,993</b>	<b>1,324</b>	<b>105,022</b>	<b>1,237</b>	<b>18,066</b>	<b>312,744</b>	<b>699,046</b>	<b>294,448</b>	<b>15,082</b>

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	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>23,390</b>	<b>21,320</b>	<b>99,233</b>	<b>682,374</b>	<b>0,189</b>	<b>52,990</b>	<b>0,197</b>	<b>1,630</b>	<b>221,670</b>	<b>311,202</b>	<b>52,258</b>	<b>3,821</b>

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

<b>Подник</b>															
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	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	1,250	
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				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 недели**

<b>Завтрак</b>															
Буферброд с маслом и твердым сыром															
1	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
<b>Итого:</b>			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
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	Гуляши 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 яблок 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
<b>Итого:</b>			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

**Подник**

<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>															
1	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
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				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 недели**

<b>Завтрак</b>															
Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подфаршировка 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	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060		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>			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
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			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	
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,052</b>	<b>41,035</b>	<b>90,513</b>	<b>851,575</b>	<b>0,956</b>	<b>72,563</b>	<b>2,008</b>	<b>10,924</b>	<b>157,334</b>	<b>353,718</b>	<b>135,967</b>	<b>6,762</b>

**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	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,550</b>	<b>85,170</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>67,854</b>	<b>80,566</b>	<b>273,105</b>	<b>2 088,931</b>	<b>2,080</b>	<b>122,801</b>	<b>2,463</b>	<b>22,425</b>	<b>492,812</b>	<b>843,774</b>	<b>360,606</b>	<b>16,984</b>

**18 день (среда) 4 недели**

**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	0,063	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	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>630</b>	<b>22,649</b>	<b>22,806</b>	<b>64,692</b>	<b>554,614</b>	<b>0,348</b>	<b>55,167</b>	<b>0,321</b>	<b>5,442</b>	<b>246,058</b>	<b>355,263</b>	<b>70,940</b>	<b>6,881</b>

**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
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	Тфтели 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
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,978</b>	<b>35,769</b>	<b>110,926</b>	<b>881,539</b>	<b>0,493</b>	<b>86,286</b>	<b>0,478</b>	<b>8,760</b>	<b>192,389</b>	<b>386,947</b>	<b>169,423</b>	<b>6,423</b>

**Полдник**

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	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,888</b>	<b>65,625</b>	<b>260,626</b>	<b>1 868,677</b>	<b>1,026</b>	<b>178,073</b>	<b>1,089</b>	<b>17,120</b>	<b>494,247</b>	<b>778,610</b>	<b>269,863</b>	<b>17,975</b>

**19 день (четверг) 4 недели**

**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 кукурузой 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	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,117</b>	<b>24,640</b>	<b>85,156</b>	<b>662,848</b>	<b>0,535</b>	<b>8,261</b>	<b>2,240</b>	<b>10,171</b>	<b>77,794</b>	<b>322,224</b>	<b>219,440</b>	<b>7,470</b>

**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	
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	302,713	0,133		0,023	1,722	23,120	11,287	13,907	0,133
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
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>32,134</b>	<b>40,363</b>	<b>133,423</b>	<b>1 025,499</b>	<b>0,843</b>	<b>27,495</b>	<b>0,280</b>	<b>11,370</b>	<b>134,178</b>	<b>323,207</b>	<b>101,968</b>	<b>12,524</b>

**Подшик**

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

**Всего:**

			<b>69,785</b>	<b>76,553</b>	<b>303,749</b>	<b>2 183,113</b>	<b>1,580</b>	<b>71,836</b>	<b>2,828</b>	<b>24,441</b>	<b>478,371</b>	<b>840,230</b>	<b>370,708</b>	<b>22,323</b>
--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**20 день (пятница) 4 недели**

**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	0,200	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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>25,628</b>	<b>17,120</b>	<b>99,952</b>	<b>656,401</b>	<b>1,995</b>	<b>36,878</b>	<b>0,105</b>	<b>0,982</b>	<b>249,630</b>	<b>311,025</b>	<b>69,770</b>	<b>4,538</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью	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
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,752</b>	<b>90,273</b>	<b>847,854</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1 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
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>62,887</b>	<b>64,922</b>	<b>275,233</b>	<b>1 936,779</b>	<b>3,195</b>	<b>172,043</b>	<b>1,358</b>	<b>13,520</b>	<b>467,117</b>	<b>723,265</b>	<b>234,555</b>	<b>15,971</b>

