

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

З.О. Маматова

2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

И.В. Фирнато

2024 г.



Меню основного организованного питания  
Учащихся средних образовательный учреждений Балтийского ГО

Возрастная категория 7 -11 лет

2025 г.

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

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

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	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 с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	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
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (✓)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>525</b>	<b>14,429</b>	<b>15,858</b>	<b>78,908</b>	<b>516,070</b>	<b>0,324</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>0,657</b>	<b>398,519</b>	<b>326,551</b>	<b>88,406</b>	<b>3,753</b>

Обед

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	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	23,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макароны 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	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
7	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>720</b>	<b>25,505</b>	<b>29,082</b>	<b>130,691</b>	<b>886,524</b>	<b>0,715</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,860</b>	<b>94,478</b>	<b>271,354</b>	<b>95,117</b>	<b>5,202</b>
<b>Всего:</b>			<b>1225</b>	<b>39,934</b>	<b>44,94</b>	<b>209,599</b>	<b>1402,594</b>	<b>1,039</b>	<b>47,603</b>	<b>1,046</b>	<b>8,517</b>	<b>492,997</b>	<b>597,905</b>	<b>183,523</b>	<b>8,955</b>

2 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	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	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
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 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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,590</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>

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
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
Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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
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
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
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>720</b>	<b>30,460</b>	<b>28,217</b>	<b>89,371</b>	<b>733,277</b>	<b>0,468</b>	<b>36,350</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>125,045</b>	<b>379,968</b>	<b>218,675</b>	<b>8,023</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,393</b>	<b>53,75</b>	<b>159,547</b>	<b>1323,511</b>	<b>1,31</b>	<b>75,94</b>	<b>1,875</b>	<b>14,544</b>	<b>197,084</b>	<b>617,652</b>	<b>319,491</b>	<b>12,911</b>

**03 день среда (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,460	2,561
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 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 (в)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>510</b>	<b>22,552</b>	<b>27,137</b>	<b>46,097</b>	<b>518,831</b>	<b>0,233</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>6,093</b>	<b>380,988</b>	<b>397,287</b>	<b>59,800</b>	<b>5,004</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	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	1587	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 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4 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
5 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
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
7 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>720</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>102,114</b>	<b>718,318</b>	<b>0,511</b>	<b>52,368</b>	<b>0,461</b>	<b>7,048</b>	<b>145,199</b>	<b>326,136</b>	<b>115,111</b>	<b>7,769</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,194</b>	<b>51,948</b>	<b>148,211</b>	<b>1237,149</b>	<b>0,744</b>	<b>88,645</b>	<b>0,767</b>	<b>13,141</b>	<b>526,187</b>	<b>723,423</b>	<b>174,911</b>	<b>12,773</b>

**04 день четверг (1 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из сырых овощей 1/30	1775	120	11,352	16,746	15,569	258,399	0,366	8,686	0,168	3,389	24,654	81,465	23,137	1,369
2 Макароны 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
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 1/30	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>500</b>	<b>20,173</b>	<b>21,607</b>	<b>92,181</b>	<b>643,883</b>	<b>0,602</b>	<b>8,746</b>	<b>0,189</b>	<b>4,881</b>	<b>56,511</b>	<b>146,443</b>	<b>50,988</b>	<b>4,096</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	Пи 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 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800	0,108	1,700	3,605	3,330	0,133	
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	
6	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>700</b>	<b>25,518</b>	<b>29,135</b>	<b>101,520</b>	<b>770,361</b>	<b>0,500</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>9,167</b>	<b>127,003</b>	<b>400,154</b>	<b>176,611</b>	<b>6,080</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,691</b>	<b>50,742</b>	<b>193,701</b>	<b>1414,244</b>	<b>1,102</b>	<b>43,208</b>	<b>0,868</b>	<b>14,048</b>	<b>183,514</b>	<b>546,597</b>	<b>227,599</b>	<b>10,176</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	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
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 (в)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>505</b>	<b>20,149</b>	<b>12,408</b>	<b>90,563</b>	<b>554,516</b>	<b>2,405</b>	<b>38,744</b>	<b>0,055</b>	<b>2,167</b>	<b>192,817</b>	<b>233,301</b>	<b>61,249</b>	<b>4,314</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	Тфтелед 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	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 яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	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>720</b>	<b>24,941</b>	<b>29,049</b>	<b>89,965</b>	<b>721,069</b>	<b>0,841</b>	<b>61,383</b>	<b>0,419</b>	<b>6,316</b>	<b>152,913</b>	<b>345,736</b>	<b>121,175</b>	<b>6,473</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,09</b>	<b>41,457</b>	<b>180,528</b>	<b>1275,585</b>	<b>3,246</b>	<b>100,127</b>	<b>0,474</b>	<b>8,483</b>	<b>345,73</b>	<b>579,037</b>	<b>182,424</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 с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	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	
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (в)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>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</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 картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
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	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	

3	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>700</b>	<b>25,145</b>	<b>31,912</b>	<b>102,608</b>	<b>798,222</b>	<b>0,863</b>	<b>1,798</b>	<b>8,427</b>	<b>134,764</b>	<b>330,951</b>	<b>132,350</b>	<b>6,173</b>
	<b>Всего:</b>			<b>40,902</b>	<b>48,895</b>	<b>178,816</b>	<b>1318,927</b>	<b>1,212</b>	<b>1,905</b>	<b>9,624</b>	<b>535,983</b>	<b>657,502</b>	<b>223,681</b>	<b>10,263</b>

**17 день вторник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
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	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
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	12,300	1,080	
	<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18,550</b>	<b>19,431</b>	<b>87,090</b>	<b>597,439</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>

<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	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	Макароник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080	
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>28,927</b>	<b>31,934</b>	<b>105,086</b>	<b>823,453</b>	<b>0,428</b>	<b>28,911</b>	<b>0,578</b>	<b>10,975</b>	<b>113,390</b>	<b>311,251</b>	<b>131,666</b>	<b>6,358</b>
	<b>Всего:</b>			<b>47,477</b>	<b>51,365</b>	<b>192,176</b>	<b>1420,892</b>	<b>0,815</b>	<b>42,516</b>	<b>0,707</b>	<b>15,402</b>	<b>198,357</b>	<b>591,996</b>	<b>260,435</b>	<b>10,257</b>

**08 день среда (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с сыром 1/150, подгарнировка из моркови 1/50	1425	200	15,863	24,066	5,244	301,028	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901	40,400	2,485
2	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
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>520</b>	<b>19,528</b>	<b>25,878</b>	<b>44,123</b>	<b>487,504</b>	<b>0,209</b>	<b>38,595</b>	<b>1,218</b>	<b>6,615</b>	<b>349,781</b>	<b>369,824</b>	<b>69,640</b>	<b>4,569</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	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
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080	
	<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>26,051</b>	<b>29,817</b>	<b>93,959</b>	<b>748,392</b>	<b>0,535</b>	<b>66,216</b>	<b>0,492</b>	<b>8,818</b>	<b>132,926</b>	<b>344,777</b>	<b>162,826</b>	<b>9,225</b>
	<b>Всего:</b>			<b>45,579</b>	<b>55,695</b>	<b>138,082</b>	<b>1235,896</b>	<b>0,744</b>	<b>104,811</b>	<b>1,71</b>	<b>15,433</b>	<b>482,707</b>	<b>714,601</b>	<b>232,466</b>	<b>13,794</b>

**09 день четверг (2 недели)**

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 с подгаришкой из свежей капусты 1/30	1780	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	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
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,203</b>	<b>21,607</b>	<b>92,030</b>	<b>643,397</b>	<b>0,602</b>	<b>11,971</b>	<b>0,159</b>	<b>4,877</b>	<b>58,203</b>	<b>145,296</b>	<b>50,241</b>	<b>4,039</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,970	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	145,711	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	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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>700</b>	<b>29,894</b>	<b>28,820</b>	<b>106,633</b>	<b>805,485</b>	<b>0,607</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>11,604</b>	<b>99,708</b>	<b>429,024</b>	<b>231,345</b>	<b>8,438</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,097</b>	<b>50,427</b>	<b>198,663</b>	<b>1448,882</b>	<b>1,209</b>	<b>31,73</b>	<b>0,732</b>	<b>16,481</b>	<b>157,911</b>	<b>574,32</b>	<b>281,586</b>	<b>12,477</b>

**10 день питания (2 недели)**

**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 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
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>505</b>	<b>22,990</b>	<b>21,286</b>	<b>93,521</b>	<b>657,616</b>	<b>0,192</b>	<b>37,510</b>	<b>0,197</b>	<b>1,540</b>	<b>212,646</b>	<b>305,450</b>	<b>48,346</b>	<b>3,390</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 картофельный с рыбой 1/200	342	200	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Улитки из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
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 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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7	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>740</b>	<b>29,694</b>	<b>25,685</b>	<b>89,509</b>	<b>707,981</b>	<b>0,511</b>	<b>61,720</b>	<b>0,368</b>	<b>5,773</b>	<b>138,754</b>	<b>392,363</b>	<b>159,792</b>	<b>6,306</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,684</b>	<b>46,971</b>	<b>183,03</b>	<b>1365,597</b>	<b>0,703</b>	<b>99,23</b>	<b>0,565</b>	<b>7,313</b>	<b>351,4</b>	<b>697,813</b>	<b>208,138</b>	<b>9,696</b>

**1 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,982</b>	<b>16,533</b>	<b>79,133</b>	<b>529,255</b>	<b>0,342</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,062</b>	<b>395,594</b>	<b>305,176</b>	<b>80,981</b>	<b>3,888</b>

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	2,771	13,011	81,333	45,265	1,240
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082						
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>29,773</b>	<b>27,925</b>	<b>128,329</b>	<b>883,734</b>	<b>0,529</b>	<b>18,025</b>	<b>8,394</b>	<b>110,797</b>	<b>287,874</b>	<b>120,670</b>	<b>9,851</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,755</b>	<b>44,458</b>	<b>207,462</b>	<b>1412,989</b>	<b>0,871</b>	<b>54,779</b>	<b>9,456</b>	<b>506,391</b>	<b>593,05</b>	<b>201,651</b>	<b>13,739</b>

**12 день вторник (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	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	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		4,950	4,664	0,539
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>20,173</b>	<b>20,789</b>	<b>82,092</b>	<b>596,156</b>	<b>0,423</b>	<b>6,276</b>	<b>1,472</b>	<b>75,647</b>	<b>309,635</b>	<b>155,564</b>	<b>4,478</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082						
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,415</b>	<b>28,226</b>	<b>88,930</b>	<b>731,414</b>	<b>0,469</b>	<b>38,739</b>	<b>8,885</b>	<b>125,807</b>	<b>379,767</b>	<b>219,593</b>	<b>8,088</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,588</b>	<b>49,015</b>	<b>171,022</b>	<b>1327,57</b>	<b>0,892</b>	<b>45,015</b>	<b>14,895</b>	<b>201,454</b>	<b>689,402</b>	<b>375,157</b>	<b>12,566</b>

**13 день среда (3 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (γ)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>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,776</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,340</b>	<b>5,432</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281

5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
6	Хлеб 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
7	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
<i>Итого:</i>			720	21,742	25,429	103,650	730,424	0,526	55,400	0,473	7,208	153,235	357,772	122,379	8,027
<b>Всего:</b>				41,027	44,988	158,301	1202,2	0,803	93,001	0,748	11,775	369,387	665,147	180,719	13,459

**14 день четверг (3 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгариновка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	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
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039

**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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	16,070	13,123	2,975	194,291	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
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 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб 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
7	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
<i>Итого:</i>			720	27,201	28,491	96,398	750,821	0,515	19,225	1,365	7,278	152,043	533,518	244,641	6,559
<b>Всего:</b>				47,404	50,098	188,428	1394,218	1,117	31,196	1,524	12,155	210,246	678,814	294,882	10,598

**15 день пятница (3 недели)**

**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 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
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

**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 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	Гарфела 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	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 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 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
7	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
<i>Итого:</i>			720	22,716	32,123	91,522	746,058	0,743	45,405	0,433	7,692	126,713	315,226	107,148	5,771
<b>Всего:</b>				45,706	53,409	185,043	1403,674	0,935	82,915	0,63	9,232	339,359	620,676	155,494	9,161

**16 день понедельник (4 недели)**

**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 с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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	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)/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>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	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	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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
7	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>720</b>	<b>30,190</b>	<b>27,634</b>	<b>110,737</b>	<b>812,416</b>	<b>0,361</b>	<b>40,430</b>	<b>0,433</b>	<b>6,790</b>	<b>114,320</b>	<b>273,843</b>	<b>120,608</b>	<b>5,191</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,947</b>	<b>44,617</b>	<b>186,945</b>	<b>1333,121</b>	<b>0,71</b>	<b>77,184</b>	<b>0,54</b>	<b>7,987</b>	<b>515,539</b>	<b>600,394</b>	<b>211,939</b>	<b>9,281</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
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 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 1/30	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>500</b>	<b>20,179</b>	<b>22,196</b>	<b>81,832</b>	<b>607,807</b>	<b>0,716</b>	<b>11,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,985</b>	<b>60,916</b>	<b>244,459</b>	<b>145,755</b>	<b>6,504</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	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	1587	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 1/180	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 ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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>700</b>	<b>25,529</b>	<b>31,900</b>	<b>88,363</b>	<b>742,670</b>	<b>0,840</b>	<b>56,723</b>	<b>1,366</b>	<b>8,503</b>	<b>126,796</b>	<b>302,297</b>	<b>117,766</b>	<b>6,433</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,708</b>	<b>54,096</b>	<b>170,195</b>	<b>1350,477</b>	<b>1,556</b>	<b>68,694</b>	<b>1,525</b>	<b>15,488</b>	<b>187,712</b>	<b>546,756</b>	<b>263,521</b>	<b>12,937</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114



4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

*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	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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
7	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
<i>Итого:</i>			740	24,098	26,966	100,384	740,615	0,520	67,597	0,425	6,614	160,315	343,709	153,002	8,799
<i>Всего:</i>				43,383	46,525	155,035	1212,391	0,797	105,198	0,7	11,181	376,467	651,084	211,342	14,231

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 курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,660	6,829

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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 мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	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	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 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
7	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
<i>Итого:</i>			720	25,915	30,893	114,715	840,559	0,694	20,101	0,247	8,666	106,621	262,871	83,948	9,107
<i>Всего:</i>				49,932	52,997	191,821	1443,988	1,165	26,442	1,719	17,609	172,556	563,662	284,608	15,936

20 день пятница (4 недели)

*Завтрак*

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	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
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	0,055	2,167	192,817	233,301	61,249	4,314

*Обед*

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
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	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 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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>700</b>	<b>25,243</b>	<b>33,847</b>	<b>89,664</b>	<b>764,248</b>	<b>0,877</b>	<b>65,395</b>	<b>0,492</b>	<b>8,724</b>	<b>130,090</b>	<b>324,634</b>	<b>122,224</b>	<b>7,059</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,392</b>	<b>46,255</b>	<b>180,227</b>	<b>1318,764</b>	<b>3,282</b>	<b>104,139</b>	<b>0,547</b>	<b>10,891</b>	<b>322,907</b>	<b>557,935</b>	<b>183,473</b>	<b>11,373</b>