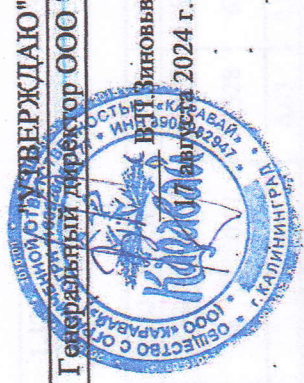


"СОГЛАСОВАНО"

Директор

*Ирина Владимировна Зверева*  
*15 августа 2024 г.*



Генеральный директор ООО "КАРАВАЙ"

В. П. Зиновья  
15 августа 2024 г.

**Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 7 -11 лет  
2024-2025 г.**

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

№ рецепту	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	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 1/150	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 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>500</b>	<b>12,679</b>	<b>19,183</b>	<b>63,378</b>	<b>476,875</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>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из яблок 1/200	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>878,933</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	180	5,274	4,5	20,322	142,884	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	312,582	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>494,766</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>

Сель 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>590,234</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>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	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>739,963</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>

**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	312,582	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	2,5	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</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>1 762,72</b>	<b>1,495</b>	<b>112,564</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>

**03 день, среда (1 неделя)**

**Завтрак**

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

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281

Хлеб пшеничный 1/20	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	14	14	8	2,8
Хлеб ржано-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>	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Голдник</b>		740	21,642	24,811	104,354	727,278	0,515	52,548	7,05	146,599	327,536	115,911	8,049

Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	223,2	171	27	0,18
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	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
<b>итого:</b>		380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<b>сего:</b>			56,127	63,398	230,421	1 716,78	0,911	124,904	16,024	793,974	919,61	220,911	15,024

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
Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
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
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,026	0,026	8,2	0,72	
<b>итого:</b>		520	20,337	23,912	89,816	655,814	0,571	15,093	0,297	5,486	73,262	160,945	52,863	3,963

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	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Глюк с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
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
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
<b>итого:</b>		700	24,334	28,935	92,822	729,033	0,441	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181	5,285

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
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	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	25	17	11	1,25	
<b>итого:</b>		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<b>сего:</b>			51,93	59,896	267,646	1 817,37	1,197	86,375	1,265	17,335	254,052	578,487	249,544	13,918

Ваннелик из творога с кисельным голым 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
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

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	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,392</b>	<b>91,799</b>	<b>559,624</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,12</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 гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,552</b>	<b>93,244</b>	<b>728,334</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	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	312,582	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>494,766</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>1 782,72</b>	<b>3,448</b>	<b>137,335</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>

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2 Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<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	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>83,746</b>	<b>727,359</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 Сох 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	312,582	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	

380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
	45,543	60,166	229,432	1 641,39	1,218	136,762	2,227	12,272	606,352	675,241	229,921	13,355

Завтрак																
Быточек куриный запеченный в соусе																
1	1/90	свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2		Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
3	1/200/5	Чай заварной с сахаром и лимоном	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:																
Обед																
1	1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2		Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3		Макаронник с курицей и сыром 1/200	40	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98	1,827
4		Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5		Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6		Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:																
Полдник																
1	1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	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	312,582	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:																
Всего:																
18 день среда (2 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			
1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134			
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			
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72			
-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25			
Итого:																
Обед																
530	19,653	26,487	44,835	496,334	0,215	39,075	1,41	6,917	352,742	375,179	73,31	4,639				

Салат из свежеслы с сыром 1/60													
387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
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
1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
1670	200	0,072		31,72	127,168				8,424	0,005	1,8	0,037	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Ци 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
1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
1670	200	0,072		31,72	127,168				8,424	0,005	1,8	0,037	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Каркое по-домашнему с курицей 1/200													
1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
1670	200	0,072		31,72	127,168				8,424	0,005	1,8	0,037	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Хлеб ржано-пшеничный 1/20													
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

			700	•25,7	29,172	94,957	745,175	0,438	•64,433	0,498	8,033	154,759	329,98
<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>													
1	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</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>Всего:</b>				<b>52,612</b>	<b>62,709</b>	<b>224,801</b>	<b>1 674,03</b>	<b>0,838</b>	<b>140,128</b>	<b>2,198</b>	<b>17,868</b>	<b>563,301</b>	<b>741,559</b>
<b>09 день четверг (2 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													

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
2	Бигочек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>19,836</b>	<b>23,617</b>	<b>89,563</b>	<b>650,153</b>	<b>0,585</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>5,915</b>	<b>62,22</b>	<b>161,148</b>
<b>Обед</b>													

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
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
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,71</b>	<b>28,62</b>	<b>97,935</b>	<b>764,157</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>Полдник</b>													

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</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>Всего:</b>				<b>61,08</b>	<b>63,787</b>	<b>272,668</b>	<b>1 909,08</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>10 день пятница (2 неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													

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
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,724</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>Обед</b>													

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
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374
<b>Итого:</b>													

148,872	5,906
---------	-------

16,167	0,533
17,185	1,156
10,887	1,108
4,664	0,539
8,2	0,72
57,103	4,057

13,301	0,478
27,738	0,97
57,576	4,428
3,7	0,147
8,2	0,72
11,4	0,9
21,915	7,643

27	0,18
11,3	0,9
11	1,25
49,3	2,33
28,318	14,029

2,082	1,57
676	0,375
11	1,25
3,758	3,196

232	0,369
58,614	1,289
457	1,004

Хлеб 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
Хлеб 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
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>711,811</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**

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
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	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	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</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>1 807,06</b>	<b>1,299</b>	<b>145,062</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 понеделник (3 недели)**

**Завтрак**

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
Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
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
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**

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
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
Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>30,203</b>	<b>27,925</b>	<b>126,001</b>	<b>876,143</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>

**Полдник**

Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	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	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</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>1 860,97</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>

**12 день вторник (3 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
Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
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

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>505</b>		<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,02</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	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	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	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>739,963</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>

### Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	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	312,582	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>432,524</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>1 769,47</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>

### 13 день среда (3 неделя)

### Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	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	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>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>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	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	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>21,742</b>	<b>25,429</b>	<b>105,89</b>	<b>739,384</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	5,274	4,5	20,322	142,884	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	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9



сезонно по сезону (v)1/100

-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35
	380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08
		53,561	56,538	245,711	1 705,93	1,01	129,26
							1,057

14 день четверг (3 неделя)

**Застрак**

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
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		
	<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>20,435</b>	<b>25,112</b>	<b>89,718</b>	<b>666,622</b>	<b>0,572</b>	<b>22,833</b>	<b>0,213</b>
	<b>Обед</b>									

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		
	<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>Полдник</b>									

Сок фруктовый разливной в ассортименте

1	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>
	<b>Всего:</b>			<b>55,012</b>	<b>62,456</b>	<b>269,44</b>	<b>1 859,92</b>	<b>1,214</b>	<b>84,636</b>	<b>0,898</b>
	<b>15 день пятница (3 неделя)</b>									

**Застрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	
	<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,724</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>
	<b>Обед</b>									

Салат из моркови с маслом 1/60

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173
3	Тефтеля мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2	

пшеничный 1/20

Хлеб ржано-пшеничный 1/20

Итого:

Полдник

20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>740</b>	<b>22,35</b>	<b>30,4</b>	<b>94,33</b>	<b>740,321</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>7,33</b>	<b>109,23</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180

121

2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)

-/-

3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100

-/-

Итого:

Всего:

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20

117

2 Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150

1694

3 Кофейный напиток с молоком 1/200

1713

4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100

-/-

Итого:

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60

1422

2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200

1442

3 Гуляш из курицы 1/90

1716

4 Макароны отварные с маслом 1/150

1669

5 Компот из изюма 1/200

1201

6 Хлеб пшеничный 1/20

-/-

7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20

-/-

Итого:

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180

116

2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)

-/-

3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100

-/-

Итого:

Всего:

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30

1772

2 Каша гречневая с маслом 1/150

1680

56	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
156	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
206	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
106	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>506</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>

	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	<b>30,62</b>	<b>27,634</b>	<b>108,409</b>	<b>804,825</b>	<b>0,391</b>	<b>40,43</b>	<b>0,433</b>	<b>6,789</b>	<b>127,739</b>	<b>293,195</b>	<b>127,188</b>	<b>5,656</b>

	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
	<b>51,887</b>	<b>54,992</b>	<b>254,095</b>	<b>1718,86</b>	<b>0,802</b>	<b>113,804</b>	<b>0,85</b>	<b>10,897</b>	<b>585,921</b>	<b>657,607</b>	<b>235,739</b>	<b>13,346</b>

	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573

Салат из свеклы и лимона

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
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>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>81,982</b>	<b>608,632</b>	<b>0,736</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,995</b>	<b>62,916</b>	<b>245,559</b>	<b>146,355</b>	<b>6,534</b>

1 Салат Осенний 1/60	665	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3 Рагу овощное с мясом 1/200	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4 Напиток из шиповника 1/200	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			0,46	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>24,353</b>	<b>31,702</b>	<b>79,606</b>	<b>701,155</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	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>494,766</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>57,111</b>	<b>65,453</b>	<b>246,758</b>	<b>1 804,55</b>	<b>1,717</b>	<b>106,779</b>	<b>1,833</b>	<b>18,149</b>	<b>453,905</b>	<b>723,574</b>	<b>303,989</b>	<b>14,525</b>

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	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	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	-/-	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	-/-	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<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>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 из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	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	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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	-/-	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>23,014</b>	<b>26,756</b>	<b>101,985</b>	<b>740,804</b>	<b>0,421</b>	<b>63,587</b>	<b>0,365</b>	<b>6,329</b>	<b>152,065</b>	<b>311,903</b>	<b>136,884</b>	<b>5,44</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	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)	-/-	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

	380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
		49,56	53,366	241,644	1 645,10	0,883	137,808	0,931	13,815	424,016	655,677	224,724	15,543

10 день четверг (4 неделя)

Защитак

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

**Обед**

Салат из квашеной капусты со свеклой													
1 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
Рассольник Ленинградский со сметаной													
2 на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	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	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	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	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>25,931</b>	<b>30,893</b>	<b>116,417</b>	<b>0,696</b>	<b>20,301</b>	<b>0,247</b>	<b>8,678</b>	<b>107,921</b>	<b>263,271</b>	<b>84,318</b>	<b>9,121</b>

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	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	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	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>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>62,483</b>	<b>64,547</b>	<b>278,694</b>	<b>1,369</b>	<b>62,722</b>	<b>2,027</b>	<b>20,521</b>	<b>440,256</b>	<b>758,862</b>	<b>334,278</b>	<b>18,28</b>

20 день пятница (4 неделя)

Защитак

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

**Обед**

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	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	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

Сок фруктовый разливной 1/20		-/-	• 20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Разливки		700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412
<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>													
1	1/180	116	180	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (у)	-/-	100	6,61	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (у)/100	-/-	100	0,65	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</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>Всего:</b>				<b>52,742</b>	<b>53,935</b>	<b>1 708,03</b>	<b>2,659</b>	<b>146,646</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>		