

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

2023 г.

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

"УТВЕРЖДАЮ"

А.С.Яковенко

20 сентября 2023 г.



Для учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Меню основного организованного питания

Возрастная категория от 7 -11 лет

2023-2024 г.

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

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

**Завтрак**

1	Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
2	Каша рисовая вязкая 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
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,013</b>	<b>17,364</b>	<b>66,652</b>	<b>510,933</b>	<b>0,269</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>0,632</b>	<b>344,413</b>	<b>361,017</b>	<b>112,484</b>	<b>3,604</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	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	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,133</b>	<b>29,487</b>	<b>99,457</b>	<b>755,740</b>	<b>0,452</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>10,055</b>	<b>137,884</b>	<b>327,012</b>	<b>151,113</b>	<b>5,625</b>

**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 (в) РХ	-/-	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 (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</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>57,68</b>	<b>58,601</b>	<b>251,279</b>	<b>1763,24</b>	<b>0,924</b>	<b>117,994</b>	<b>1,841</b>	<b>13,587</b>	<b>748,697</b>	<b>882,829</b>	<b>312,897</b>	<b>11,559</b>

**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 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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) рх	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,53</b>	<b>61,516</b>	<b>249,558</b>	<b>1782</b>	<b>1,542</b>	<b>112,215</b>	<b>2,075</b>	<b>17,453</b>	<b>240,479</b>	<b>639,8</b>	<b>337,06</b>	<b>15,11</b>

**03 день среда (1 неделя)****Завтрак**

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

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	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	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,642</b>	<b>24,822</b>	<b>107,954</b>	<b>741,787</b>	<b>0,516</b>	<b>52,5481</b>	<b>7,049</b>	<b>132,599</b>	<b>313,536</b>	<b>107,911</b>	<b>5,25</b>

<b>Подник</b>															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,0800	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	0,290		18,200	6,800	11,300	0,900
	рх	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,0000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-													
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,0800</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>62,218</b>	<b>61,23</b>	<b>242,376</b>	<b>1769,45</b>	<b>1,006</b>	<b>130,820</b>	<b>1,044</b>	<b>14,066</b>	<b>646,278</b>	<b>910,896</b>	<b>253,79</b>	<b>13,838</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,3107	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723 5	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	7	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639 8	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>	<b>0,612</b>	<b>15,6727</b>	<b>0,306</b>	<b>5,505</b>	<b>123,996</b>	<b>200,961</b>	<b>62,347</b>	<b>4,314</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,0723	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	23,2548	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	3,33630	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,0001		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	1		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,995</b>	<b>92,722</b>	<b>729,173</b>	<b>0,441</b>	<b>34,6621</b>	<b>0,679</b>	<b>8,930</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>

**Подник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
	рх	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,0000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-													
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,6200</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,869</b>	<b>61,378</b>	<b>276,597</b>	<b>1874,26</b>	<b>1,238</b>	<b>86,9548</b>	<b>1,275</b>	<b>17,353</b>	<b>292,187</b>	<b>605,903</b>	<b>251,828</b>	<b>11,749</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,6845	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,0000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,630</b>	<b>91,737</b>	<b>561,512</b>	<b>2,385</b>	<b>36,7241</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,120</b>

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/280	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>59</b>		<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,632</b>	<b>93,244</b>	<b>729,054</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>

Полдник

1	Йогурт фруктовый йогуртовой 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) PX	-/-	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 б/вону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>53</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</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>35</b>			<b>57,356</b>	<b>53,012</b>	<b>270,151</b>	<b>1787,13</b>	<b>3,449</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 отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
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 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по б/вону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>34</b>		<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	<b>21</b>		<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>82,426</b>	<b>722,649</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,164</b>	<b>148,170</b>	<b>310,829</b>	<b>121,370</b>	<b>5,665</b>

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) PX	-/-	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 б/вону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	<b>16</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>	<b>81</b>			<b>54,816</b>	<b>58,637</b>	<b>234,626</b>	<b>1685,5</b>	<b>1,286</b>	<b>137,398</b>	<b>2,175</b>	<b>12,254</b>	<b>538,483</b>	<b>695,646</b>	<b>259,079</b>	<b>11,756</b>

## 07 день в/чрник (2 недели)

## Завтрак

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,180	1,126	25,458	20,769	10,563	0,280
2	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
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
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			535	18,002	22,844	67,117	546,071	0,338	53,110	0,768	7,511	102,583	193,987	105,615	4,153

## Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с мясом птицы с соусом томатным 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765

## 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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
Всего:				62,138	67,171	261,611	1899,53	1,059	115,901	1,534	18,44	484,641	700,67	267,661	12,248

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

## Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
2	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340

<b>Итого:</b>													500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	35,705	0,132	0,914	225,218	269,804	60,210	3,966		
<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	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369												
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289												
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922													
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426												
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	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	0,025	0,026	8,200	0,720												
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900												
<b>Итого:</b>													740	28,364	29,835	92,528	752,080	1,361	71,826	0,364	5,507	120,677	378,940	120,395	6,113		

<b>Полдник</b>																									
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018														
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250											
<b>Итого:</b>													380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<b>Всего:</b>													56,995	59,563	260,872	1807,53	3,148	144,151	0,786	9,339	389,095	672,544	202,905	12,229	

<b>11 день понедельник (3 недели)</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
1	Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17-	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672											
2	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164											
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102											
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250												
<b>Итого:</b>													505	23,340	17,364	65,077	509,943	0,260	37,390	0,075	0,834	344,413	349,317	99,884	4,189	

<b>Обед</b>																									
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004										
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847										
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597											
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286										
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497											
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720										
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900										
<b>Итого:</b>													740	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850

<b>Полдник</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) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250											

<i>Итого:</i>		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<i>Всего:</i>			66,875	64,714	251,04	1854,09	1,06	124,779	1,089	14,871	761,769	896,815	316,693	17,369

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на Бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<i>Всего:</i>			5	56,935	60,807	262,225	1823,9	1,516	79,901	2,075	17,685	244,871	703,323	355,676	14,645

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	180	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			520	20,180	19,955	55,302	481,526	0,274	38,094	0,265	4,314	257,928	342,456	70,800	5,750

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на Бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Коглета рыбная запеченная в белом соусе	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	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281





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

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тертель мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	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	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>

**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) рх	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</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>57,303</b>	<b>66,053</b>	<b>264,113</b>	<b>1880,14</b>	<b>3,741</b>	<b>117,017</b>	<b>1,827</b>	<b>12,821</b>	<b>596,734</b>	<b>775,977</b>	<b>226,764</b>	<b>12,05</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
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 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	0,021	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
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	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>	<b>0,397</b>	<b>40,604</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,950</b>	<b>305,706</b>	<b>133,418</b>	<b>5,766</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	-------	--	--	--	--

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
	<i>Всего:</i>			62,908	54,812	259,58	1783,26	0,876	114,614	0,798	11,011	519,263	690,523	271,127	11,857

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,109	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
	<i>Итого:</i>		505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,466	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	21,197	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<i>Итого:</i>		700	24,353	31,760	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый пищевой 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) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		380	12,534	11,760	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
	<i>Всего:</i>			58,308	63,881	246,338	1787,21	1,453	107,534	1,833	18,233	453,904	734,073	332,128	14,609

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,638	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,700	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,063	0,063	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	<i>Итого:</i>		500	23,853	19,678	58,298	505,702	0,326	38,010	0,574	3,246	236,213	338,900	96,703	6,146

**Обед**

1	Салат Картофельный с соевым соусом и горошком 1/60	1817	60	1,032	4,909	6,504	74,597	0,054	8,940	0,006	2,171	8,700	29,145	11,106	0,467
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,945	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,816	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286

5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,885</b>	<b>26,227</b>	<b>100,057</b>	<b>755,807</b>	<b>1,303</b>	<b>80,153</b>	<b>1,287</b>	<b>8,835</b>	<b>146,844</b>	<b>438,358</b>	<b>107,579</b>	<b>9,671</b>	

**Подник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>	
<b>Всего:</b>				<b>60,998</b>	<b>53,155</b>	<b>246,603</b>	<b>1708,79</b>	<b>1,814</b>	<b>154,783</b>	<b>2,151</b>	<b>14,999</b>	<b>426,257</b>	<b>801,058</b>	<b>226,582</b>	<b>17,967</b>	

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

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000	0,120	13,000	4,006	3,700	0,147	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>	<b>0,478</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,377</b>	<b>135,011</b>	<b>313,680</b>	<b>135,435</b>	<b>9,350</b>

**Подник**

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) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</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>59,907</b>	<b>66,769</b>	<b>257,905</b>	<b>1872,17</b>	<b>1,496</b>	<b>90,107</b>	<b>2,041</b>	<b>19,108</b>	<b>520,532</b>	<b>839,198</b>	<b>353,491</b>	<b>18,436</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
2	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	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	

2	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,317</b>	<b>20,133</b>	<b>82,184</b>	<b>587,204</b>	<b>1,488</b>	<b>36,471</b>	<b>0,117</b>	<b>0,885</b>	<b>195,377</b>	<b>236,670</b>	<b>56,587</b>	<b>3,906</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,803</b>	<b>60,527</b>	<b>250,438</b>	<b>1749,71</b>	<b>2,504</b>	<b>146,857</b>	<b>1,085</b>	<b>11,755</b>	<b>364,315</b>	<b>563,028</b>	<b>188,299</b>	<b>11,813</b>