

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ Средняя образовательная школы № 58



А.В. Ерохин

" / " 03 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Школьное питание"



М.В. Фирнаго

1 марта 2023 г.

Меню основного организованного (20 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений г. Калининграда
2022-2023 гг.

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : от 12 лет и старше; 60-75 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, кка л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117	50	6,320	8,275	15,490	161,715	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
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
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
Итого:			605	15,273	18,955	75,73	534,6	0,312	38,546	0,103	1,633	349,122	336,392	97,352	4,077
Обед															
1	Салат Степной из вареных овощей	1446	100	1,500	8,160	8,576	113,744	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764	260	10,078	8,436	27,284	225,370	0,296	11,553	0,207	2,568	53,986	108,461	46,900	2,837
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	37,022	36,868	142,941	1051,66	0,807	18,205	2,129	6,498	160,818	580,809	271,459	8,430
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	-/-	75	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:			355	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:				70,040	64,598	296,476	2 047,445	1,322	92,831	2,540	11,031	776,339	1 112,001	418,110	14,837
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															

Завтрак

1	Кукуруза консервированная 1/40	1672	40	0,600	0,000	3,300	15,600	0,013	13,840	0,136	0,761	18,020	13,388	7,502	0,242
2	Гуляш мясной 1/100 (мясо свинины)	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	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
Итого:			550	27,271	24,959	80,531	655,825	0,933	14,400	0,162	6,243	69,461	323,797	169,072	7,173

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1758	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702	280	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из ягод 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	33,253	40,344	106,546	922,295	0,646	70,443	0,966	12,367	129,482	413,909	192,173	7,487

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	-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				67,812	74,187	274,678	2 037,647	1,764	121,463	1,418	21,528	242,143	761,506	383,545	16,810

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Фриттата с курицей и морковью 1/250	1077	250	27,802	26,896	5,076	373,576	0,140	2,850	0,923	4,908	139,401	364,554	69,504	4,183
2	Хлеб пшеничный 1/50	-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Печенье весовое 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
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
Итого:			550	34,716	31,708	83,255	757,253	0,411	3,635	0,937	5,010	232,399	461,516	115,044	6,796

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			870	27,949	34,577	108,869	858,473	0,576	73,046	0,580	9,298	193,790	449,250	146,748	7,034

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) PX	-	75	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:			355	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:	74,691	73,908	272,826	2 055,239	1,189	112,760	1,825	17,208	692,589	1 105,566	311,093	16,160
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/150/20	1755	170	25,787	17,563	54,609	479,643	3,218	0,851	0,117	0,701	285,185	356,003	41,465	0,963
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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
Итого:			550	28,177	21,873	93,695	684,344	3,373	55,411	0,137	1,099	338,438	389,078	71,449	4,138

Обед

1	Салат из свеклы с яблоками 1/100	771	100	1,138	4,154	8,676	76,642	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	35,303	32,227	121,052	915,463	0,450	44,204	0,680	7,969	149,032	332,021	151,490	7,047

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				71,073	61,284	301,457	2 041,677	4,008	136,235	1,107	11,985	530,670	744,900	245,239	13,335

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески 1/250 (с курицей)	2515	250	25,936	22,524	46,238	491,411	0,339	4,251	0,400	8,815	44,485	329,574	196,970	5,535
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			560	28,494	23,152	84,325	659,640	0,498	39,305	0,400	9,072	80,798	351,068	224,468	8,350

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	9,200		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета Столичная с говядиной 1/100	2277	100	13,885	16,731	15,820	269,395	0,072	1,590	0,032	3,893	21,706	96,403	32,078	1,862
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	27,424	39,369	111,958	911,846	0,564	75,678	0,272	10,759	172,089	350,807	150,065	8,458

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) PX	-/-	75	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:			355	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:				68,452	74,270	281,454	2 068,052	1,265	151,063	0,980	22,732	519,287	896,675	423,833	19,138

06 день суббота (1 неделя)**Завтрак**

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
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
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
Итого:			555	16,270	23,139	109,939	713,087	0,278	37,940	0,100	7,499	184,924	220,703	48,894	3,606

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп картофельный с галушками на бульоне 1/250	2341	250	6,944	9,116	24,578	208,136	0,111	11,553	0,218	2,743	38,477	63,811	23,506	1,245
3	Сосиски отварные 2/50	760	100	11,300	22,000	1,190	247,960	0,180				24,000	146,000	17,000	1,800
4	Соус томатный 1/20 (к-п)		20	0,360	0,200	4,440	21,000	0,022	3,020		0,292	3,600	6,600	3,800	0,102
5	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			880	28,333	46,464	122,164	1020,17	0,840	103,324	0,558	8,205	165,335	446,301	151,914	8,472

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				52,148	72,809	319,076	2 140,178	1,303	177,884	0,948	18,622	393,459	690,804	223,107	14,228

07 день понедельник (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117	50	6,320	8,275	15,490	161,715	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	42,1	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
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
Итого:			605	14,635	17,836	81,129	544,576	4,343	38,823	0,107	0,883	363,036	258,205	57,619	3,059

Обед

1	Салат из соленых огурцов 1/100	473	100	0,880	8,032	3,355	89,228	0,059	5,062	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с мясом 1/280 (мясо свинины)	1692	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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

Итого:		860	33,049	47,114	137,054	1104,44	1,150	18,990	2,563	11,712	161,543	549,871	207,574	7,193
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

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) PX	-/-	75	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:		355	12,534	11,750	85,170	496,566	2 112,501	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Всего:		59,586	74,092	301,831	2 112,501	5,696	93,892	2,978	15,495	790,979	1 002,876	314,493	12,583
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

08 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Макаронь отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	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

Итого:		580	16,536	11,258	99,231	564,386	0,194	52,700	0,068	2,102	273,178	222,437	45,228	3,744
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Котлета Столичная с говядиной 1/100	2277	100	13,885	16,731	15,820	269,395	0,072	1,590	0,032	3,893	21,706	96,403	32,078	1,862
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:		860	31,690	40,248	118,236	961,940	0,633	42,578	0,583	14,926	147,303	422,829	230,912	10,280
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

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	-/-	75	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:		355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
---------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------

Всего:		53,687	58,456	290,116	1 901,310	1,012	131,898	0,941	19,947	463,681	669,066	298,441	16,173
---------------	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

09 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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

Итого:		550	26,672	24,34	103,107	738,176	0,191	54,250	0,217	1,636	338,128	411,003	72,082	4,032
---------------	--	------------	---------------	--------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980	0,030	27,360	0,300	1,877	42,430	34,615	17,605	0,467
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/280 (мясо свинины)	1728	280	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440

4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	33,042	43,340	90,625	884,730	1,131	96,237	0,963	10,217	172,953	409,715	152,105	7,777

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) PX	-/	75	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:			355	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:			72,248	79,430	278,902	2 119,472	1,525	186,567	1,488	14,753	777,481	1 015,518	273,487	14,138
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

10 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза консервированная 1/40	1672	40	0,600	0,000	3,300	15,600	0,013	13,840	0,136	0,761	18,020	13,388	7,502	0,242
2	Гуляш из курицы 1/100	1716 (100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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	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
Итого:			565	25,287	19,073	91,429	638,512	0,475	5,190	0,578	2,603	84,498	357,207	171,996	4,716

Обед

1	Лебедушка (свекла, капуста кв.) 1/100		100	1,475	8,094	6,408	104,378	0,022	11,174		3,639	32,340	31,775	15,770	6,829
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Рыба припущенная с овощами 1/100	1112	100	21,973	1,113	25,265	198,969	0,140	0,750	0,112	0,518	43,180	299,200	45,520	0,958
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	39,946	23,899	119,642	853,444	0,754	55,976	0,350	7,437	202,664	601,892	170,313	13,950

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	-/	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150

Всего:			72,251	51,448	298,032	1 944,163	1,414	97,786	1,218	12,958	330,362	982,899	364,609	20,815
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

11 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706	200	16,260	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117	50	6,320	8,275	15,490	161,715	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	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
Итого:			600	23,675	29,4	46,394	544,874	0,224	53,101	0,359	5,488	315,960	383,982	57,168	6,183

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	9,200		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
---	--------------------------------	------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	-------	--	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,078	2,052	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993	1,524
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	36,203	36,765	132,832	1007,02	0,540	40,965	0,589	7,315	152,026	412,698	180,627	6,979

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	-/-	75	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:			355	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:				78,157	74,994	256,769	2 014,650	0,967	130,146	1,255	15,703	734,387	991,480	287,095	15,492

12 день суббота (2 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
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
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
Итого:			555	16,270	23,139	109,939	713,087	0,278	37,940	0,100	7,499	184,924	220,703	48,894	3,606

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Сосиски отварные 2/50	760	100	11,300	22,000	1,190	247,960	0,180				24,000	146,000	17,000	1,800
4	Соус томатный 1/20 (к-п)		20	0,360	0,200	4,440	21,000	0,022	3,020		0,292	3,600	6,600	3,800	0,102
5	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			880	27,172	45,421	118,164	990,136	0,838	78,733	0,007	9,726	145,778	462,864	156,155	19,264

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				50,702	75,811	316,351	2 150,507	1,301	153,293	0,397	20,144	373,902	707,368	227,349	25,020

13 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117	50	6,320	8,275	15,490	161,715	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
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
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515

Итого:		615	14,848	17,377	94,326	593,083	0,27	38,540	0,103	0,733	343,369	335,897	92,010	3,461
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из соленых огурцов 1/100	473	100	0,880	8,032	3,355	89,228	0,059	5,062	1,900	3,021	31,140	54,530	36,570	0,711
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Булгур с курицей 1/280	1423	280	29,356	24,653	63,771	594,382	0,079	4,761	0,448	5,218	35,823	160,523	80,606	1,509
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	38,423	41,874	132,025	1058,66	0,342	57,679	1,103	10,148	147,219	286,704	151,807	5,465

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				58,272	61,587	297,761	1 978,413	0,797	132,839	1,496	13,799	533,788	646,400	266,117	11,075

14 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	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
Итого:			580	16,536	11,258	99,231	564,386	0,194	52,700	0,068	2,102	273,178	222,437	45,228	3,744

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	9,200		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная запеченная 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	26,833	33,848	120,243	892,930	0,592	58,243	0,274	11,123	162,972	443,693	150,285	7,784

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	-/-	75	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:			355	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:				54,103	56,555	289,045	1 881,583	0,988	147,023	0,650	16,126	702,549	860,930	244,814	13,858

15 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза конс порционная 1/30	115	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
---	-------------------------------	-----	----	-------	--	-------	--------	-------	-------	--	--	--------	--------	-------	--

2	Гуляш мясной 1/100 (мясо свинины)	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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	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
Итого:			550	29,565	26,539	90,219	717,980	0,967	2,725	0,040	5,508	131,462	372,669	174,946	6,866

Обед

1	Салат из бланшированной моркови с маслом 1/100	1446	60	0,900	4,896	5,146	68,246	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/250/30	1445	280	24,706	20,231	35,693	423,673	0,280	37,778	0,019	2,645	52,242	257,751	113,181	2,947
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			820	33,5	34,378	81,574	769,696	0,453	71,483	2,074	11,907	192,923	407,250	206,873	7,105

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	-/	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				72,585	77,643	250,296	1 990,311	1,605	110,827	2,403	20,333	367,584	803,719	404,119	16,121

16 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная со сгущенным молоком 1/150/50	1755	200	25,787	17,563	54,609	479,643	3,218	0,851	0,117	0,701	285,185	356,003	41,465	0,963
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
Итого:			560	28,165	21,870	92,191	678,251	3,373	55,405	0,137	1,099	337,185	388,583	70,983	4,084

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Уха 1/250	1724	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Плов с мясом 1/280	1692	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	37,538	44,377	143,329	1122,86	1,764	59,654	0,992	10,664	177,178	635,502	210,530	7,586

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) PX	-/	75	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:			355	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:				78,521	73,954	319,413	2 257,318	5,340	151,139	1,437	14,663	780,763	1 218,885	330,813	14,000

17 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/250	1425	250	25,399	35,036	2,804	428,131	0,104	0,683	0,405	8,096	383,354	451,876	36,750	3,556
2	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
3	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
4	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/-	30	3,900	16,500	42,100	332,500								
5	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
Итого:			550	33,119	59,416	91,285	1 032,362	0,352	0,743	0,446	8,310	398,357	459,904	66,054	6,276

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Котлета Столичная с говядиной 1/100	2277	100	13,885	16,731	15,820	269,395	0,072	1,590	0,032	3,893	21,706	96,403	32,078	1,862
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	32,394	38,932	143,991	1 055,934	0,528	25,762	0,265	12,266	142,876	324,907	119,937	18,280

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				72,774	105,599	323,524	2 535,580	1,064	63,125	1,000	23,494	584,433	808,611	208,291	26,705

18 день суббота (3 неделя)

250

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
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
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
Итого:			555	16,270	23,139	109,939	713,087	0,278	37,940	0,100	7,499	184,924	220,703	48,894	3,606

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	9,200		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Сосиски отварные 2/50	760	100	11,300	22,000	1,190	247,960	0,180				24,000	146,000	17,000	1,800
4	Соус томатный 1/20 (к-п)		20	0,360	0,200	4,440	21,000	0,022	3,020		0,292	3,600	6,600	3,800	0,102
5	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			880	26,305	45,979	110,744	962,008	0,789	91,589	0,655	7,962	169,860	438,057	156,333	8,833

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) PX	-/-	75	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:			355	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:				55,200	76,872	304,895	2 132,229	1,270	165,609	1,063	18,361	621,184	853,560	254,527	14,769

19 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721(СР № 175)	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	117	50	6,320	8,275	15,490	161,715	0,087	0,105	0,052	0,148	151,225	91,526	16,470	0,730
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
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
Итого:			605	13,06	17,08	80,23	526,875	0,245	38,270	0,093	0,658	313,848	292,028	80,528	3,321

Обед

1	Салат из отварной моркови с зеленым горошком 1/100	1117	100	1,371	6,081	6,483	86,145	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Каша гречневая по-купечески 1/280 (с курицей)	2515	280	29,048	25,227	51,787	550,380	0,380	4,761	0,448	9,873	49,823	369,123	220,606	6,199
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	38,566	40,487	126,334	1023,98	0,651	27,889	2,103	14,938	152,244	511,304	303,557	10,227

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				56,616	60,440	282,717	1 901,291	1,081	102,779	2,486	18,514	509,292	827,132	406,385	15,699

20 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза конц порционная 1/30	115	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100 (мясо свинины)	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	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	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
Итого:			550	25,438	23,026	107,988	740,935	0,753	2,961	0,058	4,035	68,260	214,676	62,685	4,445

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Рыба припущенная с овощами 1/100	1112	100	21,973	1,113	25,265	198,969	0,140	0,750	0,112	0,518	43,180	299,200	45,520	0,958
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	36,253	24,446	117,375	834,524	0,612	57,975	0,365	7,858	187,312	563,811	150,580	17,282

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) PX	-/-	75	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:			355	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:				74,226	59,221	310,532	2 072,025	1,568	97,015	0,731	14,794	521,972	973,287	262,565	24,057

21 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая	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	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
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
Итого:			550	26,672	24,34	103,107	738,176	0,191	54,250	0,217	1,636	338,128	411,003	72,082	4,032

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей	1446	100	1,500	8,160	8,576	113,744	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Плов с курицей1/280	1443	280	25,514	24,261	65,339	581,760	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	34,908	41,672	114,65	973,281	0,992	128,741	2,239	13,169	225,481	361,527	147,599	7,182

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				67,305	79,313	273,681	2 077,760	1,368	219,611	2,746	17,723	606,809	796,330	241,981	13,364

22 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			585	16,581	11,263	99,381	565,211	0,214	54,700	0,068	2,112	275,178	223,537	45,828	3,774

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,380	8,084	8,096	110,660	0,018	9,200		3,612	37,720	40,310	20,460	1,317
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/250/30	1445	280	24,706	20,231	35,693	423,673	0,280	37,778	0,019	2,645	52,242	257,751	113,181	2,947
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338

5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	34,425	37,522	94,924	855,096	0,529	76,081	0,234	9,269	164,313	389,913	185,284	7,730

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) PX	-/-	75	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:			355	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:				61,740	60,235	263,876	1 844,574	0,946	166,861	0,609	14,281	705,891	808,251	280,413	13,834

23 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Кашка яичная молочная с маслом 1/250 (Скрембл)	3114	250	23,019	27,000	3,654	349,690	0,119	0,650	0,467	3,463	160,638	372,563	27,810	4,323
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	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
4	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
5	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
Итого:			550	27,739	37,481	72,285	737,421	0,349	0,710	0,507	3,639	188,616	422,565	63,914	7,022

Обед

1	Салат Лебедушка (свекла, капуста кв) 1/100		100	1,475	8,094	6,408	104,378	0,022	11,174		3,639	32,340	31,775	15,770	6,829
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
3	Макаронник с курицей и сыром 1/280	40	280	30,447	28,354	58,185	609,718	0,204	2,624	0,041	7,239	232,958	315,490	86,771	2,558
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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
Итого:			860	40,621	45,119	130,859	1 091,986	0,524	25,351	0,249	13,875	336,128	480,842	165,506	13,046

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	-/-	75	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:			355	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
Всего:				75,620	89,849	291,392	2 276,692	1,058	62,681	1,046	20,431	567,943	927,207	251,720	22,218

24 день суббота (4 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/50	1063	250	15,455	22,803	85,798	610,241	0,222	0,880	0,100	7,289	145,396	197,653	32,630	1,786
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
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
Итого:			555	16,270	23,139	109,939	713,087	0,278	37,940	0,100	7,499	184,924	220,703	48,894	3,606

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Сосиски отварные 2/50	760	100	11,300	22,000	1,190	247,960	0,180				24,000	146,000	17,000	1,800

4	Соус томатный 1/20 (к-п)	-/	20	0,360	0,200	4,440	21,000	0,022	3,020		0,292	3,600	6,600	3,800	0,102
5	Картофель запеченный 1/180	398	180	5,299	6,462	42,819	250,629	0,321	52,351		2,642	35,870	153,976	61,823	2,609
6	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
8	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			880	26,756	41,983	109,826	924,176	0,790	110,339	0,555	7,962	184,600	437,532	155,893	8,718

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) PX	-/	75	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:			355	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:				55,560	76,872	304,935	2 133,829	1,271	184,359	0,963	18,361	635,924	853,035	254,087	14,654