

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ Средняя образовательная школа № 58

А.В. Ерохин

" 03 " 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Фирного

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 : 7-11 лет; 60-75 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,	Жиры,	глеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак № 1

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
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:			555	13,645	16,886	68,51	480,592	0,278	38,270	0,093	1,378	317,448	292,028	84,428	3,771

Завтрак № 2

1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200 (Скрембл)	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
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:			500	23,135	32,081	71,554	667,483	0,326	0,580	0,414	2,946	156,488	348,052	58,352	6,158

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	1801	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			740	36,723	28,070	125,372	901,009	0,690	13,761	1,339	4,942	128,553	479,055	223,946	7,253

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:				61,852	56,035	274,033	1 847,857	1,172	88,111	1,740	9,220	712,401	965,884	357,674	13,355

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак № 1

1	Кукуруза консервированная 1/30	1672	30	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 1/90 (мясо свинины)	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	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
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
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:			500	24,246	22,086	73,01	587,791	0,835	14,344	0,157	5,417	62,561	280,028	145,633	6,302

Завтрак № 2

1	Омлет 1/180	1706	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
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 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:			530	21,724	27,186	41,675	498,265	0,198	35,557	0,328	4,884	291,864	349,232	49,668	5,249

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/200	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 1/240	1702	240	20,999	20,896	35,172	412,746	0,300	42,780	0,384	4,665	49,090	250,777	112,637	3,050
4	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
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:			780	30,562	34,406	97,876	823,403	0,582	59,705	0,778	10,136	114,496	365,262	170,220	6,721

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:				62,084	65,373	256,983	1 864,629	1,603	110,669	1,225	18,472	220,257	669,090	338,153	15,172

03 день среда (1 неделя)

Завтрак № 1

1	Фриттата с курицей и морковью 1/220 (омлет)	1077	220	24,465	23,669	4,467	328,747	0,123	2,508	0,812	4,319	122,673	320,808	61,164	3,681
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	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	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			500	30,179	28,281	72,246	664,223	0,312	3,214	0,825	4,382	207,652	412,254	97,500	5,563

Завтрак № 2

1	Макаронны 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)1/100	-/-	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 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:			500	14,411	10,807	79,157	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная 1/90	1766	90	14,885	9,892	27,207	257,395	0,109	0,853	0,030	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	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			730	26,697	27,264	95,246	733,146	0,523	54,396	0,413	6,681	152,007	340,524	118,536	5,948

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:				64,830	64,230	244,251	1 814,396	1,037	93,690	1,547	13,963	626,059	947,578	265,336	13,841

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)1/100	-/-	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:			500	27,852	21,723	89,220	663,794	3,356	37,911	0,137	0,999	325,938	380,578	65,949	3,513

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 1/90 (мясо свинины)	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
3	Макаронь отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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:			500	20,148	18,322	90,963	609,341	0,586	2,739	0,069	3,388	61,744	174,615	51,781	3,645

Обед

1	Салат из свеклы с яблоками 1/60	771	60	0,683	2,492	5,206	45,985	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
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	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронь 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	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:			730	30,693	26,579	105,394	783,56	0,397	30,775	0,457	6,283	116,647	281,508	129,049	6,098

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:				66,004	55,513	281,938	1 891,389	3,937	105,306	0,884	10,200	485,785	685,886	217,298	11,761

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак № 1

1	Каша гречневая по-купечески 1/200 (с курицей)	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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:			510	23,307	18,647	75,078	561,358	0,430	38,455	0,320	7,309	71,901	285,153	185,074	7,243

Завтрак № 2

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
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	14,635	17,836	81,129	543,576	2,523	38,270	0,093	0,673	305,248	208,078	48,788	2,861

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	5,520		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
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	Котлета Столичная с говядиной 1/90	611	90	16,254	17,234	14,699	278,913	0,099	1,439	0,048	3,271	18,736	68,977	29,741	1,866
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	29,850	0,021	0,202	24,465	89,828	34,844	1,419
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:			730	27,61	34,019	100,649	819,204	0,533	60,063	0,241	8,153	137,584	279,284	127,648	7,422

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:				57,805	61,002	259,898	1 819,826	1,166	134,598	0,869	18,362	475,885	759,236	362,022	16,995

06 день суббота (1 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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 1/180/5	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:		515	15,758	20,136	107,715	675,115	0,272	37,874	0,070	7,419	166,471	208,208	46,828	3,512
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп картофельный с галушками на бульоне 1/200	2341	200	5,555	7,293	19,663	166,509	0,088	9,242	0,175	2,194	30,782	51,049	18,804	0,996
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		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 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
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:			760	25,718	37,885	106,183	868,565	0,751	78,448	0,379	6,455	133,641	394,488	129,407	7,547

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:				48,736	65,271	302,146	1 990,964	1,208	152,942	0,739	16,792	343,312	626,496	198,534	13,209

07 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
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	14,635	17,836	81,129	543,576	2,523	38,270	0,093	0,673	305,248	208,078	48,788	2,861

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	Тефтеля мясная в соусе 1/90 (мясо свинины)	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
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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:			500	20,148	18,322	90,963	609,341	0,586	2,739	0,069	3,388	61,744	174,615	51,781	3,645

Обед

1	Салат из соленых огурцов 1/60	473	60	0,514	4,819	1,982	53,357	0,034	2,835	1,104	1,277	16,910	31,024	21,147	0,403
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Плов с мясом 1/240 (мясо свинины)	1692	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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
Итого:			730	28,468	35,529	125,747	936,619	0,989	14,169	1,660	8,659	127,936	458,195	169,886	6,166

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 ³
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:				51,737	62,034	270,417	1 846,927	3,715	88,519	2,061	12,232	699,584	861,073	267,974	11,357

08 день вторник (2 неделя)

Завтрак № 1

1	Макаронны 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)1/100	-/-	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 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:			500	14,411	10,807	79,157	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Завтрак № 2

1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200 (Скрембл)	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
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:			500	23,135	32,081	71,554	667,483	0,326	0,580	0,414	2,946	156,488	348,052	58,352	6,158

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	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	Котлета Столичная с говядиной 1/90	611	90	16,254	17,234	14,699	278,913	0,099	1,439	0,048	3,271	18,736	68,977	29,741	1,866
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	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:			730	31,146	34,737	104,727	856,117	0,581	32,565	0,428	11,632	119,144	336,382	194,572	8,992

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:				47,172	49,380	271,133	1 717,636	0,943	104,385	0,785	16,552	423,022	574,119	256,601	14,260

09 день среда (2 неделя)

Завтрак № 1

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)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	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:			500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	0,217	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

Завтрак № 2

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 1/90 (мясо свинины)	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	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

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	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:			500	25,940	23,566	77,498	625,846	0,828	2,675	0,035	4,663	125,801	329,382	147,874	5,689

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/240 (мясо свинины)	1728	240	19,943	25,732	35,892	454,931	0,747	41,580	0,384	4,532	47,630	239,343	68,558	2,949
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:			730	27,999	38,104	78,513	768,987	0,982	74,650	0,736	8,211	136,495	344,970	128,140	6,800

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:				66,934	71,628	262,754	1 963,407	1,359	147,480	1,261	12,647	728,523	942,273	244,022	12,537

10 день четверг (2 неделя)

Завтрак № 1

1	Кукуруза консервированная порционная 1/30	115	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440			12,600	12,300	3,900	
2	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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 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:			505	21,931	17,988	76,447	555,403	0,392	5,015	0,573	2,358	75,015	309,624	148,777	4,012

Завтрак № 2

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
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:			555	13,645	16,886	68,51	480,592	0,278	38,270	0,093	1,378	317,448	292,028	84,428	3,771

Обед

1	Салат Лебедушка 1/60 (свекла, капуста кв.)	311	60	0,885	4,856	3,845	62,627	0,013	6,704		2,183	19,404	19,065	9,462	4,097
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
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	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			740	35,541	18,059	113,615	759,151	0,712	43,635	0,283	5,410	165,341	517,472	150,268	10,930

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:				64,732	43,297	278,310	1 761,838	1,289	85,270	1,146	10,686	283,555	850,896	321,345	17,092

11 день пятница (2 неделя)**Завтрак**

1	Омлет 1/180	1706	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0,398	0,276	4,536	104,364	236,251	18,000	2,783
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 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:			510	21,712	27,183	40,171	492,173	0,198	35,557	0,328	4,884	291,864	349,232	49,668	5,249

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	Тефтеля мясная в соусе 1/90 (мясо свинины)	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
3	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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:			500	20,148	18,322	90,963	609,341	0,586	2,739	0,069	3,388	61,744	174,615	51,781	3,645

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	5,520		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Курица тушеная в сметанном соусе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
4	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из 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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			730	36,433	28,031	115,571	860,301	0,473	27,417	0,415	5,678	119,907	346,745	152,603	6,107

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:				69,629	66,294	235,893	1 818,730	0,874	99,054	1,051	13,462	678,171	890,777	251,571	13,686

12 день суббота (2 неделя)**Завтрак**

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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 1/180/5	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:			515	15,758	20,136	107,715	675,115	0,272	37,874	0,070	7,419	166,471	208,208	46,828	3,512

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Суп-харчо по-домашнему 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	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
4	Сосиски отварные 2/50	760	100	11,300	22,000	1,190	247,960	0,180				24,000	146,000	17,000	1,800
5	Картофель запеченный 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
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:			760	24,569	39,484	103,982	869,563	0,752	63,171	0,006	7,322	121,568	409,845	134,185	14,016

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:				47,587	66,870	299,945	1 991,962	1,208	137,665	0,366	17,659	331,239	641,853	203,313	19,678

13 день понедельник (3 неделя)

Завтрак № 1

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
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 1/180/5	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:			555	12,337	16,061	73,854	489,305	0,245	38,264	0,093	0,658	312,595	291,533	80,062	3,268

Завтрак № 2

1	Фриттата с курицей и морковью 1/220 (омлет)	1077	220	24,465	23,669	4,467	328,747	0,123	2,508	0,812	4,319	122,673	320,808	61,164	3,681
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	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	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			500	30,179	28,281	72,246	664,223	0,312	3,214	0,825	4,382	207,652	412,254	97,500	5,563

Обед

1	Салат из соленых огурцов 1/60	473	60	0,514	4,819	1,982	53,357	0,034	2,835	1,104	1,277	16,910	31,024	21,147	0,403
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	Булгур с курицей 1/240	1423	240	25,162	21,131	54,660	509,471	0,068	4,081	0,384	4,473	30,706	137,591	69,091	1,293
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:			730	33,208	31,035	121,772	899,235	0,304	41,645	0,820	8,136	114,784	238,845	126,866	4,702

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:			51,281	52,998	275,606	1 784,529	0,734	116,529	1,203	11,712	470,580	554,179	229,228	10,119
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

14 день вторник (3 неделя)

Завтрак № 1

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)1/100	-/-	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 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:			500	14,411	10,807	79,157	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Завтрак № 2

1	Каша гречневая по-купечески 1/200 (с курицей)	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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:			510	23,307	18,647	75,077	561,358	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	5,520		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная 1/90	1766	90	14,885	9,892	27,207	257,395	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,038	4,403	24,401	149,384	0,180	29,850	0,021	0,202	24,465	89,828	34,844	1,419
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:			730	26,313	26,738	110,985	789,837	0,540	46,297	0,229	7,810	127,611	334,834	120,817	6,330

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:			48,804	48,799	268,415	1 708,070	0,919	117,577	0,604	12,712	654,689	743,572	209,846	11,779	

15 день среда (3 неделя)

Завтрак № 1

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	Гуляш мясной 1/90 (мясо свинины)	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	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
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	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:			500	25,940	23,566	77,498	625,846	0,828	2,675	0,035	4,663	125,801	329,382	147,874	5,689

Завтрак № 2

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
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:		555	13,645	16,886	68,51	480,592	0,278	38,270	0,093	1,378	317,448	292,028	84,428	3,771
---------------	--	------------	---------------	---------------	--------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Обед

1	Салат из бланшированной моркови с маслом 1/60	1801	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/200/40	1445	240	19,989	16,798	29,523	399,225	0,227	30,234	0,021	2,150	46,578	209,753	91,212	2,385
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:			730	27,637	26,766	71,689	688,19	0,419	67,529	1,295	10,559	172,210	376,464	187,728	6,556

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:				67,517	71,300	232,298	1 840,957	1,432	106,824	1,620	18,140	341,211	729,646	357,901	14,395

16 день четверг (3 неделя)

Завтрак №1

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)1/100	-/-	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:			500	27,852	21,723	89,220	663,794	3,356	37,911	0,137	0,999	325,938	380,578	65,949	3,513

Завтрак № 2

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)1/100	-/-	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 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:			500	14,411	10,807	79,157	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Уха 1/200	1724	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	Плов с мясом 1/240	1692	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
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 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
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
Итого:			730	31,804	35,688	125,019	948,485	1,487	41,002	0,751	8,579	139,909	533,198	176,946	6,586

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:			72,360	66,735	298,644	2 084,628	5,046	114,993	1,196	12,478	732,247	1 108,577	292,195	12,429
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

17 день пятница (3 неделя)

Завтрак № 1

1	Омлет с сыром 1/220	1425	220	22,351	30,831	2,467	376,755	0,092	0,601	0,357	7,124	337,352	397,651	32,340	3,130
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	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:			500	28,871	55,012	80,549	932,786	0,257	0,661	0,397	7,300	352,330	405,653	53,444	5,129

Завтрак № 2

1	Горошек консервированный 1/30	965	30	0,900	0,000	10,800	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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 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:			505	22,472	16,762	85,234	555,402	0,392	5,015	0,573	2,358	75,015	309,624	148,777	4,012

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Котлета Столичная с говядиной 1/90	611	90	16,254	17,234	14,699	278,913	0,099	1,439	0,048	3,271	18,736	68,977	29,741	1,866
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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:			730	31,711	33,674	127,409	939,535	0,501	18,252	0,235	9,400	116,113	260,844	104,314	13,244

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:			62,197	92,521	295,207	2 262,304	0,943	55,534	0,922	19,618	511,642	690,297	180,058	20,523	

18 день суббота (3 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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 1/180/5	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:			515	15,758	20,136	107,715	675,115	0,272	37,874	0,070	7,419	166,471	208,208	46,828	3,512

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	5,520		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
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	-/-	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 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
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 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
8	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
Итого:			760	23,906	39,932	97,775	846,116	0,711	71,210	0,436	6,257	138,389	387,128	132,444	7,798

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:			52,252	69,421	290,085	1 994,137	1,186	145,164	0,814	16,577	571,261	790,136	228,572	13,640	

19 день понедельник (4 неделя)

Завтрак № 1

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
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 1/180/5	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:			555	12,337	16,061	73,854	489,305	0,245	38,264	0,093	0,658	312,595	291,533	80,062	3,268

Завтрак № 2

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)1/100	-/-	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 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:			500	14,411	10,807	79,157	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат из отварной моркови с зеленым горошком 160	1117	60	0,823	3,649	3,890	51,687	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
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	Каша гречневая по-купечески 1/240 (с курицей)	2515	240	24,898	21,623	44,388	471,755	0,326	4,081	0,384	8,463	42,706	316,391	189,091	5,313
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:			730	32,852	32,715	113,639	880,397	0,566	21,671	1,420	12,208	121,394	428,245	254,486	8,834

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:			50,904	53,470	268,100	1 757,245	0,996	96,555	1,803	15,784	477,190	743,579	356,848	14,251	

20 день вторник (4 неделя)

Завтрак № 1

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	Тфетеля мясная в соусе 1/90 (мясо свинины)	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
3	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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:			500	20,148	18,322	90,963	609,341	0,586	2,739	0,069	3,388	61,744	174,615	51,781	3,645

Завтрак № 2

1	Фриттата с курицей и морковью 1/220 (омлет)	1077	220	24,465	23,669	4,467	328,747	0,123	2,508	0,812	4,319	122,673	320,808	61,164	3,681
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	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
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:			500	30,179	28,281	72,246	664,223	0,312	3,214	0,825	4,382	207,652	412,254	97,500	5,563

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Рассольник Ленинградский с перловой крупой со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,600	0,091	0,464	39,000	269,270	40,800	0,859
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 1/180	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			730	31,681	18,356	104,195	708,711	0,540	45,298	0,294	5,738	154,422	488,882	129,259	12,107

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:				64,363	48,428	280,328	1 814,618	1,329	84,117	0,672	12,026	482,566	858,297	230,340	18,082

21 день среда (4 неделя)

Завтрак № 1

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)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	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:			500	26,347	24,190	98,632	717,626	0,174	36,750	0,217	1,536	325,628	402,503	66,582	3,407

Завтрак № 2

1	Каша гречневая по-купечески 1/200 (с курицей)	2515	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
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:			510	23,307	18,647	75,077	561,358	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат Степной из вареных овощей 1/60	1801	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	3,858	6,943	10,377	119,428	0,049	8,454	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133

3	Плов с курицей 1/240	1443	240	21,870	20,795	56,004	498,651	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 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
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
Итого:			730	29,518	30,763	98,17	787,616	0,853	108,585	1,383	9,903	184,049	297,353	119,098	6,230

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:				61,948	69,196	258,677	1 905,267	1,211	181,955	1,890	14,357	552,877	723,656	207,980	11,786

22 день четверг (4 неделя)

Завтрак № 1

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)1/100	-/-	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:			505	14,456	10,812	79,307	472,361	0,196	37,200	0,068	2,012	262,678	215,037	40,328	3,149

Завтрак № 2

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 1/90 (мясо свинины)	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
3	Булгур отварной 1/150	1890	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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:			500	20,148	18,322	90,963	609,341	0,586	2,739	0,069	3,388	61,744	174,615	51,781	3,645

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,828	4,850	4,858	66,396	0,011	5,520		2,167	22,632	24,186	12,276	0,790
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	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/200/40	1445	240	19,989	16,798	29,523	399,225	0,227	30,234	0,021	2,150	46,578	209,753	91,212	2,385
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 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
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
Итого:			730	28,131	29,117	83,447	758,366	0,456	59,044	0,193	6,830	132,008	315,783	150,204	6,412

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:				55,121	51,680	247,922	1 677,293	0,855	132,324	0,569	11,742	661,086	725,621	239,833	11,890

23 день пятница (4 неделя)

Завтрак № 1

1	Кашка яичная молочная с маслом 1/200 (Скрембл)	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
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:			500	23,135	32,081	71,554	667,483	0,326	0,580	0,414	2,946	156,488	348,052	58,352	6,158

Завтрак № 2

1	Горошек консервированный 1/30	965	30	0,900	0,000	10,800	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Гуляш мясной 1/90 (мясо свинины)	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	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
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:			500	24,546	22,086	80,51	592,713	0,835	14,344	0,157	5,417	62,561	280,028	145,633	6,302

Обед

1	Салат Лебедушка 1/60 (свекла, капуста кв)	311	60	0,885	4,856	3,845	62,627	0,013	6,704		2,183	19,404	19,065	9,462	4,097
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Макаронник с курицей и сыром 1/240	0040 CP	240	26,097	24,304	49,873	522,616	0,175	2,250	0,035	6,205	199,678	270,420	74,376	2,193
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 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
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
Итого:			730	34,620	36,213	116,412	930,041	0,464	18,196	0,201	10,889	280,854	407,598	140,426	9,703

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:				65,015	75,543	276,215	2 044,809	0,975	55,396	0,905	16,753	480,542	779,450	221,078	18,010

24 день суббота (4 неделя)

Завтрак

1	Оладьи со сметаной 2/100/30	1063	230	14,955	19,803	85,078	578,361	0,216	0,820	0,070	7,209	128,196	185,653	31,030	1,746
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 1/180/5	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:			515	15,758	20,136	107,715	675,115	0,272	37,874	0,070	7,419	166,471	208,208	46,828	3,512

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
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	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	-/-	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 1/150	398	150	4,416	5,385	35,682	208,858	0,268	43,626		2,202	29,892	128,313	51,519	2,174
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 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

8	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
Итого:			760	24,204	39,939	97,397	845,856	0,712	84,060	0,376	6,260	149,053	387,473	132,590	7,743

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:				52,520	69,421	290,218	1 995,741	1,186	158,014	0,754	16,580	581,925	790,481	228,718	13,585