

"СОГЛАСОВАНО"

Директор "МБОУ СОШ п. Нивенское"



Г. Г. Граховская

2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

Р.В. Мальцев

2024 г.

Меню основного организованного питания
Учащихся средних образовательных учреждений Багратионовского МО, Калининградская область

возрастная категория от 7-11 лет

2024-2025 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день (понедельник) I неделя													
Завтрак													
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	150	3,555	5,081	24,359	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	50	6,660	12,490	10,540	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	150	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5		0,3	25	25,5	16,5	1,875
Итого:			13,004	19,233	67,853	0,219	54,254	0,127	0,75	399,682	336,512	81,626	3,308
Обед													
1	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	250	5,539	8,110	21,747	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
2	Биточек мясной 1/90	90	19,374	24,153	7,727	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475	1,183
3	Макароны отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Компот из изюма 1/200	200	0,495		26,220	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			34,709	37,194	122,465	0,973	10,525	0,028	7,118	99,705	340,557	91,835	5,62
Всего:			47,713	56,427	190,318	1,192	64,779	0,155	7,868	499,387	677,069	173,461	8,928
02 день (вторник) I неделя													
Завтрак													
1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	200	16,619	21,444	29,910	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
2	Хлеб пшеничный 1/40	40	2,400	0,400	20,800	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	150	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			20,159	22,03	79,326	0,86	89,21	0,32	4,163	91,77	231,055	95,296	6,341
Обед													
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250		250	5,082	8,679	13,516	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491

2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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	30,475	26,31	89,092	715,057	0,461	20,407	0,326	7,718	110,774	370,826	214,226	8,055
Всего:				50,634	48,34	168,418	1311,26	1,321	109,617	0,646	11,881	202,544	601,881	309,522	14,396

03 день(среда) 1 неделя

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,460	2,561
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			550	22,276	27,088	45,373	514,38	0,21	53,777	0,306	6,174	393,476	405,774	61,2	5,27

Обед

1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	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
2	Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3	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
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	25,672	23,139	109,049	747,135	0,547	39,086	0,248	6,79	126,511	352,322	116,628	8,088
Всего:				47,948	50,227	154,422	1261,52	0,757	92,863	0,554	12,964	519,987	758,096	177,828	13,358

04 день(четверг) 1 неделя

Завтрак

1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2	Макаронь 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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	25,725	27,192	102,758	758,66	0,762	1,07	0,025	5,354	47,98	172,091	50,753	4,44

Обед

1	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
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,186	25,893	95,347	715,171	0,446	34,404	0,535	7,463	125,993	384,777	166,115	5,443
Всего:				50,911	53,085	198,105	1473,83	1,208	35,474	0,56	12,817	173,973	556,868	216,868	9,883

05 день(пятница) 1 неделя

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	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

1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375
-/	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	1,875
Итого:	550	20,549	12,442	96,275	579,274	2,403	54,224	0,055	2,257	201,841	239,053	4,745

Обед

1	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	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945
3	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016
4	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700
5	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
6	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:		730	29,884	30,336	91,26	757,602	1,038	45,023	0,228	4,701	115,417	373,215	124,146
Всего:			50,433	42,778	187,535	1336,88	3,441	99,247	0,283	6,958	317,258	612,268	189,307

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

1	184	90	19,374	24,153	7,727	325,780	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475
2	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064
3	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
4	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
Итого:		500	29,575	29,921	93,533	761,716	0,849	1,642	0,025	4,451	51,724	208,456	48,503
Обед													4,131

1	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673
2	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576
3	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700
4	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
5	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		700	29,448	26,629	101,757	764,488	0,544	14,344	0,327	10,413	95,293	416,796	221,249
Всего:			59,023	56,55	195,29	1526,2	1,393	15,986	0,352	14,864	147,017	625,252	269,752

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

1	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327
2	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101
3	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
4	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
Итого:		505	23,752	23,322	96,365	690,365	0,48	4,161	0,025	4,33	76,366	326,245	155,992
Обед													4,654

1	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945
2	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980
3	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676
4	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200
5	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		700	30,76	29,622	102,64	800,202	0,386	14,758	0,251	8,749	230,639	372,69	118,901
Всего:			54,512	52,944	199,005	1490,57	0,866	18,919	0,276	13,079	307,005	698,935	274,893

08 день (среда) 2 неделя

501	29,400	2,845
897	10,040	0,114
926	8,200	0,720
935	16,5	1,875
924	64,14	5,554

042	24,635	1,149
981	93,864	2,542
995	1,800	0,037
996	8,200	0,720
990	17,100	1,350
954	145,599	5,798
78	209,739	11,352

89	38,771	0,917
26	19,240	0,740
97	10,040	0,114
95	16,5	1,875
12	84,551	3,646

42	22,185	1,029
23	53,802	2,303
56	8,200	0,497
6	8,200	0,720
9	12,300	1,080
86	104,687	5,629
98	189,238	9,275

00	32,082	1,570
2	3,676	0,375
5	16,5	1,875
02	52,258	3,82

66	44,518	1,611
74	56,457	1,004
53	35,016	1,426
6	3,700	0,487
6	8,200	0,720
00	17,100	1,350
35	164,991	6,598

1	Оборудование с оплатой 1200	200	20,319	2,248	22,248	2,248	22,248	0,000	0,547	0,547	306,683
2	Копировальный аппарат с оплатой 1200	200	1,814	1,512	12,229	22,248	22,248	0,000	0,000	0,000	72,226
3	Копировальный аппарат с оплатой 1200	200	1,210	0,200	10,400	48,200	38,200	0,000	0,000	0,000	1,000
4	Оборудование с оплатой 1200	150	0,975	0,15	13,425	38,200	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000
Итого:		570	24,318	20,59	46,597	548,336	0,218	0,547	0,547	0,547	822,914

1	Оборудование с оплатой 1200	250	5,122	8,689	10,351	140,025	0,000	0,000	0,000	0,000	57,000
2	Оборудование с оплатой 1200	200	17,495	17,416	22,100	333,525	0,250	0,300	0,300	0,300	10,000
3	Оборудование с оплатой 1200	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
4	Оборудование с оплатой 1200	200	1,200	0,200	10,200	40,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5	Оборудование с оплатой 1200	300	1,300	0,200	15,000	72,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Оборудование с оплатой 1200	500	25,000	26,000	45,000	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:		1400	49,117	52,095	100,551	630,350	0,218	0,547	0,547	0,547	67,000

1	Оборудование с оплатой 1200	150	4,883	6,206	21,659	192,025	0,102	0,000	0,000	0,000	95,000
2	Оборудование с оплатой 1200	50	6,660	12,499	10,540	181,210	0,000	0,000	0,000	0,000	202,425
3	Оборудование с оплатой 1200	200	1,814	1,512	12,229	22,248	0,000	0,000	0,000	0,000	72,226
4	Оборудование с оплатой 1200	150	0,975	0,15	13,425	38,200	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000
Итого:		550	14,232	20,358	65,453	501,459	0,244	0,000	0,000	0,000	414,651

1	Оборудование с оплатой 1200	250	5,160	9,259	10,138	146,615	0,076	0,222	0,222	0,222	49,410
2	Оборудование с оплатой 1200	200	16,406	21,187	24,301	352,328	0,560	0,300	0,300	0,300	10,000
3	Оборудование с оплатой 1200	200	0,205	0,200	0,200	0,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
4	Оборудование с оплатой 1200	200	1,200	0,200	10,200	40,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5	Оборудование с оплатой 1200	300	1,300	0,200	15,000	72,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Оборудование с оплатой 1200	500	25,000	26,000	45,000	75,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:		1400	49,361	52,095	100,551	630,350	0,244	0,547	0,547	0,547	67,000

1	Оборудование с оплатой 1200	200	22,175	21,150	69,500	358,570	0,157	0,460	0,460	0,460	15,110
2	Оборудование с оплатой 1200	200	0,240	0,028	16,428	66,854	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
3	Оборудование с оплатой 1200	150	0,975	0,15	13,425	38,200	0,000	0,000	0,000	0,000	1,000
4	Оборудование с оплатой 1200	550	13,319	21,52	69,733	682,374	0,109	0,197	0,197	0,197	20,467
Итого:		1400	49,709	42,850	168,686	1,103,928	0,266	0,657	0,657	0,657	36,617

1	Оборудование с оплатой 1200	250	16,751	5,020	26,456	200,238	0,001	0,000	0,000	0,000	28,000
2	Оборудование с оплатой 1200	90	0,000	12,100	2,000	182,208	0,000	0,000	0,000	0,000	10,000
3	Оборудование с оплатой 1200	150	3,058	2,000	24,524	100,000	0,181	0,000	0,000	0,000	24,570
4	Оборудование с оплатой 1200	200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
5	Оборудование с оплатой 1200	200	1,200	0,200	10,200	40,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
6	Оборудование с оплатой 1200	300	1,300	0,200	15,000	72,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого:		1400	22,259	19,420	75,180	588,666	0,182	0,000	0,000	0,000	42,617

-(посредельник) 3 неделя													
Завтрак													
	54,115	44,152	197,791	1404,99	1,273	108,224	0,421	6,336	327,273	730,737	217,249	10,418	
1 Плов с курицей 1/200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077	
2 Хлеб пшеничный 1/40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
Итого:	20,444	17,29	91,392	602,952	0,461	57,896	0,32	4,506	97,378	304,105	150,644	5,961	
Обед													
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250													
1	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491	
2 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996	
3 Капса гречневая с маслом 1/150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
4 Напиток из шиповника 1/200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375	
5 Хлеб пшеничный 1/20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:	30,475	26,31	89,092	715,057	0,461	20,407	0,326	7,718	110,774	370,826	214,226	8,055	
Всего:	50,919	43,6	180,484	1318,01	0,922	78,303	0,646	12,224	208,152	674,931	364,87	14,016	
12 день (вторник) 3 неделя													
Завтрак													
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714	
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
Итого:	14,557	19,908	68,078	509,709	0,237	54,254	0,127	1,155	409,257	315,137	74,201	3,443	
Обед													
1 Суп гороховый на бульоне 1/250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309	
2 Фрикаделька куриная 1/90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
3 Макароны отварные с маслом 1/150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
4 Компот из изюма 1/200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497	
5 Хлеб пшеничный 1/20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:	36,083	30,912	128,887	938,086	0,621	13,633	0,228	8,167	113,028	335,788	140,292	7,131	
Всего:	50,64	50,82	196,965	1447,8	0,858	67,887	0,355	9,322	522,285	650,925	214,493	10,574	
13 день (среда) 3 неделя													
Завтрак													
1 Омлет с кукурузой 1/170/30	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629	
2 Хлеб пшеничный 1/40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875	
Итого:	19,61	19,609	59,126	491,426	0,294	55,101	0,275	4,667	228,652	315,875	63,84	6,058	
Обед													

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2 Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3 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
Соки фруктовый разливной в ассортименте														
4 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	25,797	23,911	110,969	762,268	0,565	42,876	0,263	6,99	136,556	391,866	125,713	8,411
Всего:			45,407	43,52	170,095	1253,69	0,859	97,977	0,538	11,657	365,208	707,741	189,553	14,469

14 день(четверг) 3 неделя

Завтрак

1 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		520	26,645	27,796	108,888	792,295	0,777	1,07	0,028	5,546	50,552	180,09	52,205	4,588

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
2 Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	32,118	26,233	5,950	388,363	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
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 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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	43,64	40,423	94,982	918,293	0,497	24,924	0,263	5,941	145,078	506,837	222,528	5,958
Всего:			70,285	68,219	203,87	1710,59	1,274	25,994	0,291	11,487	195,63	686,927	274,733	10,546

15 день(пятница) 3 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 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550	23,39	21,32	99,233	682,374	0,19	52,99	0,197	1,63	221,67	311,202	52,258	3,82

Обед

1 Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
2 Тефтеля мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945	1,122
3 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	27,364	32,646	92,505	773,294	0,905	45,023	0,237	5,76	99,961	328,211	106,036	5,896
Всего:			50,754	53,966	191,738	1455,67	1,095	98,013	0,434	7,39	321,631	639,413	158,294	9,716

16 день(понедельник) 4 неделя

Завтрак

1 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2 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

чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		505	25,742	27,903	90,671	716,777	0,919	3,07	0,025	7,895	53,236	292,188	165,97	7,428

Обед

Шчи 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
2 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
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 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	30,756	25,722	105,961	778,366	0,385	30,644	0,236	5,608	115,62	281,588	119,779	5,378
Всего:			56,498	53,625	196,632	1495,14	1,304	33,714	0,261	13,503	168,856	573,776	285,749	12,806

17 день(вторник) 4 неделя

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550	14,332	20,358	65,153	501,159	0,244	54,254	0,127	1,29	414,882	336,512	84,551	3,646

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	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
2 Рагу овощное с мясом 1/230	1731	230	19,009	24,415	27,949	407,567	0,645	52,258	0,552	4,464	72,747	205,867	61,916	2,652
3 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5 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:		720	27,296	32,912	81,908	733,023	0,847	61,351	0,759	7,612	123,642	294,263	104,052	5,683
Всего:			41,628	53,27	147,061	1234,18	1,091	115,605	0,886	8,902	538,524	630,775	188,603	9,329

18 день(среда) 4 неделя

Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2 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
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		590	19,61	19,609	59,126	491,426	0,294	55,101	0,275	4,667	228,652	315,875	63,84	6,058

Обед

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
2 Тефтеля куриная запеченная 1/90	1831	90	17,465	13,626	8,580	226,814	0,084	2,717		1,553	17,474	152,420	69,962	1,271
3 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
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

Итого:	730	28,423	27,609	97,556	752,398	0,428	48,338	0,241	4,737	137,426	346,847	153,122	5,7
Всего:		48,033	47,218	156,682	1243,82	0,722	103,439	0,516	9,404	366,078	662,722	216,962	11,758

19 день(четверг) 4 неделя

Завтрак

1 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	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 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:	590	24,244	18,6	86,256	609,4	0,489	55,961	0,32	7,428	85,666	294,161	195,14	8,282

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на														
1 бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
3 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	2,000	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012			0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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	30,757	35,204	119,394	917,442	0,848	15,853	0,243	8,478	94,444	283,749	82,857	5,726
Всего:			55,001	53,804	205,65	1526,84	1,337	71,814	0,563	15,906	180,11	577,91	277,997	14,008

20 день(пятница) 4 неделя

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным														
1 кисельным соусом 1/120/30	092	150	17,366	13,200	36,521	334,349	1,402	1,220	0,084	0,535	169,921	232,027	27,370	0,874
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550	21,581	13,87	92,374	580,653	1,66	53,76	0,084	0,93	218,536	260,894	68,046	4,924

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со														
1 сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		700	24,881	31,403	83,058	714,385	0,847	55,483	0,542	7,007	111,235	312,127	108,317	6,043
Всего:			46,462	45,273	175,432	1295,04	2,507	109,243	0,626	7,937	329,771	573,021	176,363	10,967