

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МБОУ "СОШ п. Ивненское"

Л. Раховецкая Г.Г.

2023 г. 09.09



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания"

Ком. А.Р. В. Малицкий

2023 г. 09.09

Меню основного организованного питания

2023-2024 гг.

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

01 день, понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Бульброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100
3	Копейный 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 (Ф)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	13,279	19,483	68,578	502,775	0,242	36,754	0,127	0,669	399,694	328,025	80,226	3,043

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп-харчо по-домашнему на мясном 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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	21,917	31,703	99,733	771,927	0,715	43,689	1,458	9,834	137,245	315,804	122,564	5,503
Всего:				35,197	51,186	168,311	274,702	0,957	80,442	1,585	10,503	536,939	643,829	202,790	8,546

02 день, вторник (1 неделя)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,590	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,412</b>	<b>32,772</b>	<b>91,294</b>	<b>777,772</b>	<b>0,889</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,765</b>	<b>124,786</b>	<b>368,587</b>	<b>8,052</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,345</b>	<b>58,305</b>	<b>161,470</b>	<b>368,006</b>	<b>1,731</b>	<b>76,984</b>	<b>1,845</b>	<b>14,442</b>	<b>196,825</b>	<b>606,272</b>	<b>12,941</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	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
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>12,430</b>	<b>10,741</b>	<b>75,601</b>	<b>448,791</b>	<b>0,286</b>	<b>37,275</b>	<b>0,059</b>	<b>1,102</b>	<b>258,992</b>	<b>258,784</b>	<b>82,344</b>	<b>3,810</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,623</b>	<b>22,626</b>	<b>108,971</b>	<b>742,012</b>	<b>0,506</b>	<b>51,722</b>	<b>0,458</b>	<b>6,746</b>	<b>141,479</b>	<b>390,175</b>	<b>109,816</b>	<b>4,922</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,052</b>	<b>33,367</b>	<b>184,572</b>	<b>190,803</b>	<b>0,793</b>	<b>88,997</b>	<b>0,517</b>	<b>7,849</b>	<b>400,470</b>	<b>648,959</b>	<b>192,160</b>	<b>8,732</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	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
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>	<b>0,612</b>	<b>15,672</b>	<b>0,306</b>	<b>5,505</b>	<b>123,996</b>	<b>200,961</b>	<b>62,347</b>	<b>4,314</b>
<b>Обед</b>															

**Завтрак**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,348</b>	<b>33,590</b>	<b>93,337</b>	<b>773,050</b>	<b>0,816</b>	<b>33,726</b>	<b>0,679</b>	<b>8,826</b>	<b>125,535</b>	<b>378,070</b>	<b>133,633</b>	<b>5,262</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,622</b>	<b>58,724</b>	<b>188,964</b>	<b>470,857</b>	<b>1,428</b>	<b>49,398</b>	<b>0,984</b>	<b>14,332</b>	<b>249,531</b>	<b>579,031</b>	<b>195,980</b>	<b>9,576</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Творог с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	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
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	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:** 500 20,224 12,630 91,737 561,512 2,385 36,724 0,055 2,157 189,341 230,552 59,661 4,120

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тертель мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,632</b>	<b>93,244</b>	<b>729,054</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,822</b>	<b>41,261</b>	<b>184,981</b>	<b>1290,566</b>	<b>3,245</b>	<b>101,255</b>	<b>0,470</b>	<b>8,493</b>	<b>320,854</b>	<b>566,217</b>	<b>181,947</b>	<b>10,787</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

**Завтрак**

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 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>16,053</b>	<b>22,525</b>	<b>71,145</b>	<b>551,520</b>	<b>0,301</b>	<b>36,951</b>	<b>0,136</b>	<b>1,463</b>	<b>426,075</b>	<b>366,899</b>	<b>95,070</b>	<b>3,675</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>82,426</b>	<b>722,649</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,164</b>	<b>148,170</b>	<b>310,829</b>	<b>121,370</b>	<b>5,665</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,269</b>	<b>55,423</b>	<b>153,571</b>	<b>1274,165</b>	<b>1,108</b>	<b>100,339</b>	<b>1,946</b>	<b>9,627</b>	<b>574,245</b>	<b>677,727</b>	<b>216,440</b>	<b>9,339</b>

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукрузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>	<b>0,329</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,210</b>	<b>90,588</b>	<b>183,459</b>	<b>100,209</b>	<b>4,025</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассолник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной (без курицы) с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	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
5	Напиток из пшеничника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	

<b>Итого:</b>	740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765
<b>Всего:</b>		49,144	54,803	174,271	386,884	0,847	73,235	1,106	15,239	206,246	495,341	212,955	9,789

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Какао с молоком 1/180	1707	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		500	11,830	10,641	70,401	424,691	0,245	37,275	0,059	1,083	258,979	258,771	78,244	3,450

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с мясом 1/200	1728	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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	653	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		700	24,819	33,202	95,558	780,330	0,811	63,433	0,498	7,922	153,543	320,452	112,140	5,822
<b>Всего:</b>			36,649	43,843	165,959	205,021	1,056	100,708	0,557	9,005	412,522	579,223	190,384	9,271

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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
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
<b>Итого:</b>		520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	353	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Суп-харчо по-домашнему на мясном бульоне 1/200	1275	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	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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	653	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		700	26,950	31,842	98,380	787,896	0,892	18,958	0,573	11,255	93,132	394,940	183,511	7,521
<b>Всего:</b>			46,956	55,443	187,723	437,704	1,437	23,902	1,362	17,325	157,091	563,554	236,678	11,237

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с молочным ванильным соусом 1/120/30	0922	17,981	14,507	33,778	337,601	1,402	0,665	0,092	0,538	186,716	246,451	29,094	0,880
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	35,705	0,132	0,914	225,218	269,804	60,210	3,966

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
---	---	------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Уха-1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>28,364</b>	<b>29,835</b>	<b>92,528</b>	<b>752,080</b>	<b>1,361</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,507</b>	<b>120,677</b>	<b>378,940</b>	<b>120,395</b>	<b>6,113</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,735</b>	<b>52,312</b>	<b>172,623</b>	<b>360,240</b>	<b>2,964</b>	<b>107,531</b>	<b>0,496</b>	<b>6,421</b>	<b>345,895</b>	<b>648,744</b>	<b>180,605</b>	<b>10,079</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100
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 (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>14,607</b>	<b>19,483</b>	<b>67,003</b>	<b>501,785</b>	<b>0,233</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,872</b>	<b>399,694</b>	<b>316,325</b>	<b>67,626</b>	<b>3,628</b>

**Обед**

1	Салат из крапивной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная 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
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,065</b>	<b>35,149</b>	<b>93,873</b>	<b>808,095</b>	<b>0,969</b>	<b>50,699</b>	<b>0,706</b>	<b>8,863</b>	<b>156,898</b>	<b>377,003</b>	<b>131,734</b>	<b>10,375</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,672</b>	<b>54,632</b>	<b>160,876</b>	<b>309,880</b>	<b>1,202</b>	<b>87,452</b>	<b>0,833</b>	<b>9,735</b>	<b>556,593</b>	<b>693,328</b>	<b>199,359</b>	<b>14,003</b>

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,300	42,591	429,733	0,599	2,400	0,320	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,232</b>	<b>25,389</b>	<b>82,857</b>	<b>640,858</b>	<b>0,818</b>	<b>7,340</b>	<b>1,472</b>	<b>5,916</b>	<b>78,191</b>	<b>307,663</b>	<b>122,616</b>	<b>4,486</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из пшеничника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,689</b>	<b>58,152</b>	<b>174,592</b>	<b>420,493</b>	<b>1,706</b>	<b>42,345</b>	<b>1,785</b>	<b>14,663</b>	<b>202,215</b>	<b>676,451</b>	<b>299,828</b>	<b>12,472</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>11,830</b>	<b>10,641</b>	<b>70,401</b>	<b>424,691</b>	<b>0,245</b>	<b>37,275</b>	<b>0,059</b>	<b>1,083</b>	<b>258,979</b>	<b>258,771</b>	<b>78,244</b>	<b>3,450</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном															
2	бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,723</b>	<b>23,244</b>	<b>110,507</b>	<b>754,118</b>	<b>0,520</b>	<b>54,754</b>	<b>0,470</b>	<b>6,907</b>	<b>149,515</b>	<b>421,810</b>	<b>117,084</b>	<b>5,180</b>
<b>Всего:</b>				<b>37,552</b>	<b>33,885</b>	<b>180,908</b>	<b>178,809</b>	<b>0,766</b>	<b>92,029</b>	<b>0,529</b>	<b>7,990</b>	<b>408,494</b>	<b>680,581</b>	<b>195,328</b>	<b>8,630</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-															
2	томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	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
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,773</b>	<b>26,234</b>	<b>90,329</b>	<b>684,515</b>	<b>0,572</b>	<b>23,412</b>	<b>0,222</b>	<b>6,004</b>	<b>128,025</b>	<b>198,851</b>	<b>56,732</b>	<b>3,846</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на															
2	мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	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	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>26,105</b>	<b>33,874</b>	<b>94,935</b>	<b>789,025</b>	<b>0,875</b>	<b>23,588</b>	<b>0,386</b>	<b>6,312</b>	<b>125,514</b>	<b>388,301</b>	<b>132,224</b>	<b>5,194</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,878</b>	<b>60,108</b>	<b>185,264</b>	<b>473,540</b>	<b>1,447</b>	<b>47,000</b>	<b>0,607</b>	<b>12,315</b>	<b>253,539</b>	<b>587,152</b>	<b>188,956</b>	<b>9,040</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

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

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2.	Супт с клецками на мясном бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тертеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,768</b>	<b>54,304</b>	<b>178,943</b>	<b>383,577</b>	<b>3,539</b>	<b>80,937</b>	<b>1,519</b>	<b>9,921</b>	<b>330,334</b>	<b>581,177</b>	<b>177,464</b>	<b>9,721</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**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
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,260	12,590	15,740	205,310	0,130	0,140	0,082	0,237	202,438	123,039	23,340	1,100
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 (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>14,607</b>	<b>20,608</b>	<b>65,878</b>	<b>507,410</b>	<b>0,267</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,209</b>	<b>402,394</b>	<b>328,025</b>	<b>83,151</b>	<b>3,380</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на															
2	Мясном 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	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,570</b>	<b>32,270</b>	<b>107,765</b>	<b>839,771</b>	<b>0,811</b>	<b>39,304</b>	<b>0,433</b>	<b>6,664</b>	<b>128,027</b>	<b>282,813</b>	<b>85,964</b>	<b>5,574</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,176</b>	<b>52,878</b>	<b>173,643</b>	<b>347,181</b>	<b>1,078</b>	<b>76,058</b>	<b>0,560</b>	<b>7,874</b>	<b>530,421</b>	<b>610,838</b>	<b>169,114</b>	<b>8,954</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка															
1	из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>	<b>0,471</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,079</b>	<b>62,916</b>	<b>256,059</b>	<b>174,495</b>	<b>6,618</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Супт картофельный с вермишелью на мясном бульоне															
2	1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из пшовника 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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>290,647</b>	<b>1,250</b>	<b>71,455</b>	<b>1,525</b>	<b>15,333</b>	<b>187,505</b>	<b>539,274</b>	<b>282,829</b>	<b>12,279</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	2,740	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	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	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>10,982</b>	<b>10,715</b>	<b>62,031</b>	<b>388,487</b>	<b>0,164</b>	<b>37,405</b>	<b>0,061</b>	<b>1,046</b>	<b>271,705</b>	<b>269,056</b>	<b>72,394</b>	<b>2,788</b>	

**Обед**

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном 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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,505</b>	<b>33,397</b>	<b>103,022</b>	<b>798,680</b>	<b>0,671</b>	<b>58,678</b>	<b>0,764</b>	<b>10,240</b>	<b>131,715</b>	<b>270,529</b>	<b>104,548</b>	<b>5,455</b>
<b>Всего:</b>				<b>32,487</b>	<b>44,112</b>	<b>165,053</b>	<b>187,167</b>	<b>0,834</b>	<b>96,083</b>	<b>0,825</b>	<b>11,286</b>	<b>403,420</b>	<b>539,584</b>	<b>176,942</b>	<b>8,243</b>

**19 день четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,757</b>	<b>26,516</b>	<b>80,001</b>	<b>653,677</b>	<b>0,815</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,831</b>	<b>119,121</b>	<b>330,718</b>	<b>168,756</b>	<b>6,756</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
Рассольник Ленинградский со сметаной на мясом															
2	бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,434</b>	<b>31,326</b>	<b>93,287</b>	<b>744,819</b>	<b>0,744</b>	<b>47,353</b>	<b>0,251</b>	<b>7,429</b>	<b>135,790</b>	<b>303,836</b>	<b>107,706</b>	<b>9,295</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,191</b>	<b>57,842</b>	<b>173,288</b>	<b>398,496</b>	<b>1,559</b>	<b>53,343</b>	<b>1,734</b>	<b>16,261</b>	<b>254,911</b>	<b>634,554</b>	<b>276,462</b>	<b>16,050</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Творог с ягодным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
2	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
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	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
5	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,317</b>	<b>20,133</b>	<b>82,184</b>	<b>587,204</b>	<b>1,488</b>	<b>36,471</b>	<b>0,117</b>	<b>0,885</b>	<b>195,377</b>	<b>236,670</b>	<b>56,587</b>	<b>3,906</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457



4	Комлот из яблук 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:				43,542	53,278	162,190	302,430	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663

