

"СОЛ ДАСОВАНО"

Директор

МБОУ СОШ № 8

Берсина М.А.

2024 г.

"УБЕРЖАЮ"

Генеральный директор ООО "КК "Русский пир"

Д.А. Кененсарина

2024 г.

Меню основного организованного питания учащихся средних образовательных учреждений Балтийского ГО 2024-2025 г. возрастная категория от 12 лет

Возрастная градация : от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
01 день (понедельник) I неделя															
Завтрак															
1	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	
2	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849	
3	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	-/	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:		570	14,338	21,554	74,746	550,323	0,237	37,140	0,142	0,755	442,765	390,121	92,853	2,953	
Обед															
1	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524	
2	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212	
3	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997	
4	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329	
5	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448	
6	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
7	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:		850	32,192	37,697	145,054	1 048,258	0,854	14,523	1,505	10,493	132,841	365,501	120,442	6,130	
Всего:			46,53	59,251	219,8	1598,581	1,091	51,663	1,647	11,248	575,606	755,622	213,295	9,083	
02 день (вторник) I неделя															
Завтрак															
1	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703	
2	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	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	-/	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
Итого:		555	21,032	28,069	78,226	649,654	0,906	41,510	2,240	6,906	83,898	259,117	119,596	5,529	
Обед															
1	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506	

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 Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5 Напиток из шиповника 1/180	656	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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	35,300	34,750	102,599	864,343	0,543	53,371	0,540	11,307	160,427	449,184	258,669	9,348
Всего:			56,332	62,819	180,825	1513,997	1,444	94,881	2,78	18,213	244,325	708,301	378,265	14,877

03 день (среда) 1 неделя

Завтрак

1 Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,009	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,203			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	25,784	30,140	56,722	601,281	0,324	36,331	0,339	6,779	411,681	433,463	70,940	6,009

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 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
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4 Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	26,753	31,572	117,773	862,254	0,565	70,216	0,665	9,996	184,033	428,968	143,263	8,965
Всего:			52,537	61,712	174,495	1463,535	0,889	106,547	1,004	16,775	595,714	862,431	214,203	14,974

04 день (четверг) 1 неделя

Завтрак

1 Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	18,544	24,862	20,457	379,761	0,604	1,215	0,008	3,708	20,752	118,129	25,958	1,830
3 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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
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
Итого:		600	29,604	34,615	106,697	856,733	0,853	25,119	0,473	7,386	94,612	231,892	72,665	5,158

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3 Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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:		820	30,082	38,101	106,848	890,631	0,528	45,158	0,936	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367

Всего:	59,686	72,716	213,545	1747,364	70,277	1,399	19,297	250,416	707,95	286,533	11,525
---------------	---------------	---------------	----------------	-----------------	---------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------------	---------------

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,313	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
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
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,635	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,633	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	
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:		850	30,923	35,219	105,315	861,926	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810
Всего:			59,255	53,497	211,479	1564,414	4,512	122,174	0,687	10,507	429,639	750,298	220,18	12,238

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

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
Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1594	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

Обед

Салат из моркови с маслом 1/100	1301	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 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
Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:		820	29,883	42,433	92,087	869,772	0,982	80,435	2,742	10,836	183,610	385,442	153,118	6,678
Всего:			46,168	65,637	162,873	1426,893	1,256	117,575	2,884	12,383	630,335	775,563	250,261	10,126

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771	61,725	1,671
Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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
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:		555	23,113	23,792	103,402	720,184	0,523	13,935	0,118	5,014	91,872	327,764	160,491	5,072

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	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
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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:			820	37,053	40,668	113,717	969,091	0,435	41,222	0,659	12,612	307,287	445,322	148,888	6,447
Всего:				60,166	76,010	302,288	2 184,041	1,160	91,237	1,085	20,526	665,559	967,886	358,679	13,849

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,243	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			600	25,050	35,779	46,293	607,382	0,258	41,053	2,257	9,745	433,265	481,484	94,336	5,620

Обед

1	Салат из свежкл с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
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 1/20	-/-	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:			820	32,179	38,201	104,414	890,184	0,522	82,846	0,625	10,604	210,755	420,323	186,351	7,293
Всего:				57,229	73,98	150,707	1497,566	0,78	123,899	2,882	20,349	644,02	901,807	280,687	12,913

09 день (четверг) 2 неделя

Завтрак

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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
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
Итого:			580	24,961	31,402	103,140	795,024	0,677	7,746	1,257	8,396	79,869	216,785	67,988	4,420

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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:			820	34,749	36,669	113,504	923,034	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237
Всего:				59,71	68,071	216,644	1718,058	1,343	34,892	2,076	23,131	200,556	724,313	341,544	13,657

10 день (пятница) 2 неделя

Завтрак

1	Запеканка с творожной Золотистая 1/200	1717	200	2,1,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,137	173,118	282,400	1,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	518	150	0,975	13,425	58,950	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	1,875
Итого:			550	23,390	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	221,670	311,202	3,821

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп рыбный 1/250	339	250	8,734	5,824	28,455	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	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	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	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:			870	34,048	29,042	105,040	1,136	95,829	0,569	6,549	153,385	463,732	191,115	7,141
Всего:			57,438	50,362	204,273	1500,105	1,325	148,819	0,766	8,179	375,055	774,934	243,373	10,962

11 день (понедельник) 3 недели

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	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 (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	15,934	21,777	71,798	0,251	37,030	0,137	1,265	426,556	343,875	78,174	3,056

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	0,135	302,715	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	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:			850	38,086	35,036	142,000	0,663	25,481	0,265	10,188	152,375	378,610	158,104	13,976
Всего:			54,02	56,813	213,798	1582,589	0,914	62,511	0,402	11,453	578,931	722,485	236,278	17,032

12 день (вторник) 3 недели

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			555	21,317	23,330	90,291	0,507	10,196	2,240	7,249	89,506	332,168	174,944	5,149

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	0,272	260,007	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287

5	Напиток из шиповника 1/180	656	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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	35,300	34,750	102,599	864,343	0,543	53,371	0,540	160,427	449,184	258,669	9,348
Всего:				56,617	58,08	192,89	1520,743	1,05	63,567	2,78	249,933	781,352	433,613	14,497

13 день (среда) 3 неделя

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
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	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	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
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
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180		116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520	
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			850	26,878	32,345	119,693	877,387	0,583	74,006	0,680	10,196	194,078	468,512	152,348	9,287
Всего:				49,527	55,151	184,385	1432,001	0,931	129,173	1,001	15,638	440,136	823,775	223,288	16,168

14 день (четверг) 3 неделя

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100		671	100	18,544	24,862	20,457	379,761	0,604	1,215	0,008	3,708	20,752	118,129	25,958	1,830
3	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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	
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	
Итого:			570	22,393	26,450	99,856	727,046	0,608	35,377	0,377	6,526	97,271	183,541	60,582	4,258

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
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
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			850	31,392	37,762	106,749	892,423	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155
Всего:				53,785	64,212	206,605	1619,469	1,139	68,402	0,947	15,148	256,944	662,647	264,948	10,413

15 день (пятница) 3 неделя

Завтрак

1	Залецанка творажная 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 (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			550	23,390	21,320	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	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
3	Тефтели мясная с соусом томатный 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	28,079	39,532	107,052	896,308	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
Всего:				51,469	60,852	206,285	1578,682	1,14	108,423	2,391	11,266	356,692	702,18	201,131	10,662

16 день (понедельник) 4 недели

Завтрак

1	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
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	35,327	34,056	120,354	929,234	0,443	56,819	0,640	8,827	158,047	340,272	147,969	6,507
Всего:				51,612	57,26	191,14	1486,355	0,717	93,959	0,782	10,374	604,772	730,393	245,112	9,955

17 день (вторник) 4 недели

Завтрак

1	Коплета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
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
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:			555	25,268	27,981	97,421	742,590	0,920	14,158	0,148	8,601	69,078	295,256	175,340	7,892

Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	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

3	Рату овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,819
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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:			820	30,052	41,035	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762
Всего:				55,32	69,016	187,934	1594,165	1,876	86,721	2,156	19,525	226,412	648,974	311,307	14,654

18 день (среда) 4 неделя

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
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 1/50	-/-	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 (в)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тефтели куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	28,978	35,769	110,926	881,539	0,493	86,286	0,478	8,760	192,389	386,947	169,423	6,423
Всего:				51,627	65,625	260,626	1 868,677	1,026	178,073	1,089	17,120	494,247	778,610	269,863	17,975

19 день (четверг) 4 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	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
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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			550	25,117	24,640	85,156	662,848	0,535	8,261	2,240	10,171	77,794	322,224	219,440	7,470

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	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
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			850	32,134	40,363	133,423	1 025,499	0,843	27,495	0,280	11,370	134,178	323,207	101,968	12,524
Всего:				57,251	65,003	218,579	1 688,347	1,378	35,756	2,52	21,541	211,972	645,431	321,408	19,994

20 день (пятница) 4 неделя

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50	092	200	21,738	16,500	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
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 (у)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	25,628	17,120	99,952	656,401	1,995	36,878	0,105	0,982	249,630	311,025	69,770	4,538

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	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
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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:			820	29,999	40,752	90,273	847,854	1,015	98,545	0,962	9,620	161,687	375,839	135,285	6,763
Всего:				55,627	57,872	190,225	1504,255	3,01	135,423	1,067	10,602	411,317	686,864	205,055	11,301