

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"

В.В. Дашенко

Меню основного организованного питания учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области возрастной категории от 12 лет 2025 г.

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

Table with columns: Наименование блюд, № рецептуры, Выход, г, Пищевые вещества (г) (Белки, Жиры, Гливоды), Энерг. ценность, Витамины (мг) (B1, C, A, E, Ca, P, Mg, Fe), Минеральные вещества (мг). Includes sections for 'Завтрак' and 'Полдник' with various food items and their nutritional values.

Всего: 54,686 62,299 322,040 2 067,592 1,362 88,172 1,912 14,143 606,616 755,400 244,536 14,332

02 день вторник (1 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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1728	230	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440
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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			575	27,079	36,547	84,990	777,197	1,114	55,369	2,368	8,397	99,762	338,885	138,349	6,152

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	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 пшеничника 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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				69,639	78,347	272,597	2 074,065	1,842	145,360	3,199	22,622	315,989	824,469	426,517	20,171

03 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/220	1425	220	22,351	30,831	2,467	376,755	0,092	0,601	0,357	7,124	337,352	397,651	32,340	3,130
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
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:			550	26,616	32,743	46,546	587,332	0,250	36,386	0,371	7,389	442,325	469,587	65,680	5,573

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
	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

1	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
2	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
3	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
4	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	-/-	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

Полдник

1	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			60,629	71,365	249,328	1 882,111	1,000	143,222	1,326	20,303	682,158	934,954	238,443	19,208

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	1825	130	14,420	21,403	18,653	324,922	0,464	8,873	0,152	4,267	26,402	99,318	26,741	1,653
2	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	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	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:		550	25,221	27,271	109,659	784,958	0,763	8,933	0,177	6,065	62,13	176,307	60,869	4,961

Обед

1	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	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	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	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		840	31,282	38,301	117,248	938,831	0,589	45,158	0,926	12,160	159,116	495,471	217,453	7,177

Полдник

1	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670

63,164	72,522	306,716	2 132,214	1,496	90,710	1,393	21,124	277,033	708,165	303,723	16,448
--------	--------	---------	-----------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

5 день пятница (1 неделя)

Завтрак															
1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	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
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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				555	18,294	104,927	697,380	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	337,143	72,729	4,622

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 гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	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
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		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	31,362	103,562	862,079	1,037	81,876	0,610	7,437	193,147	428,775	148,357	7,644

Полдник															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				380	7,260	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				66,879	61,164	293,498	1 991,983	4,695	157,457	0,982	13,416	516,148	802,318	250,586	16,936

06 день понедельник (2 неделя)

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 сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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
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:				575	17,384	83,428	574,712	0,383	37,030	0,117	1,452	432,893	370,914	104,254	4,396

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	Картофельный с рисом на бульоне	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231

1	Салат из морепродуктов 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
2	Кукурузно-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
3	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
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:			840	30,828	41,263	115,104	955,089	1,048	73,155	2,727	11,103	171,479	412,516	166,858	7,276

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				55,472	67,364	283,540	1 962,326	1,615	146,805	3,135	15,473	660,172	819,830	300,612	16,342

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	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
2	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
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	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 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495
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 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
6	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:			840	35,574	41,283	121,744	1 000,823	0,497	42,630	0,823	14,232	146,631	382,768	161,546	7,467

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				65,947	72,125	310,154	2 153,532	1,205	93,185	1,230	22,164	294,303	746,931	351,537	17,210

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

Р.0000		63,164	72,522	306,716	2 132,214	1,496	90,710	1,393	21,124	277,033	708,165	303,723	16,448		
1	Омлет с сыром 1/150, подгарнировка из моркови 1/50	1425	200	15,863	24,066	5,244	301,028	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901	40,400	2,485
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)1/100	-/-	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	21,328	26,178	59,723	559,804	0,332	38,595	1,218	6,672	349,818	369,862	81,940	5,649
Обед															
1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540	21,089	1,357
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	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
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
6	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:			840	32,020	39,143	106,695	907,145	0,618	84,737	0,615	11,734	170,218	423,647	199,654	10,633
Полдник															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				60,608	72,371	251,426	1 899,474	1,135	159,951	2,122	21,324	575,836	829,909	311,094	20,952
09 день четверг (2 неделя)															
Завтрак															
1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 с подгарнировкой из свежей капусты 1/30	1780	130	14,473	21,403	18,497	324,508	0,463	13,898	0,032	4,249	29,084	97,091	25,014	1,591
2	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
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			550	25,274	27,271	109,504	784,545	0,762	13,958	0,058	6,047	64,812	174,080	59,143	4,900
Обед															
1	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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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

840	35,949	36,869	123,904	971,234	0,727	27,146	0,819	14,984	124,000	526,941	283,356	10,047		
Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	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:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	55,800	36,400	29,500	4,670
10 день пятница (2 неделя)				68,483	71,190	318,416	2 188,303	1,674	77,724	1,167	244,612	737,421	371,999	19,616

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	173,118	282,400	32,082	1,570
2	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	14,528	6,050	5,264	0,569
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:			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	225,146	313,950	53,846	4,015

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	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп картофельный с рыбой 1/250	342	250	7,249	5,532	16,626	145,291	0,110	11,553	0,203	40,068	122,414	31,373	0,980
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		12,150	125,972	62,730	1,116
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	56,592	120,665	41,130	1,537
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 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
7	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:			880	34,775	29,652	105,362	827,410	0,625	82,167	0,574	174,789	462,757	190,818	7,464

Лодник

Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1	1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		12,600	7,200	2,520	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	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:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	55,800	36,400	29,500	4,670
10 день понедельник (3 неделя)				65,350	58,037	288,366	1 937,200	1,019	173,797	1,061	455,735	813,107	274,164	16,149

вострак

Каша пшенная молочная с маслом 1/200														
1	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
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20														
2	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
Кофейный напиток с молоком 1/200														
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
Фрукты свежие по сезону (v)1/100														
4	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Хлеб пшеничный 1/20														
5	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

Итого:		575	17,684	18,452	87,328	586,112	0,374	37,030	0,117	1,272	425,393	342,414	90,454	4,126
Обед														
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		850	37,705	35,036	146,950	1 053,950	0,636	25,481	0,265	10,188	141,056	361,195	152,344	13,562
Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			62,650	60,538	319,286	2 072,586	1,194	99,131	0,672	14,378	622,250	740,009	272,298	22,358
12 день вторник (3 неделя)														
Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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	Плов с курицей 1/200	1443	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	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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		550	21,272	23,325	90,141	655,575	0,487	8,196	2,240	7,239	87,506	331,068	174,344	5,119
Обед														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	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	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	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	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	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		850	35,161	32,764	101,522	841,605	0,546	55,203	0,680	10,460	160,602	448,519	260,234	9,446
Полдник														
Фруктовый разливной в ассортименте		116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

840	35,949	36,869	123,904	971,234	0,727	27,146	0,819	14,984	124,000	526,941	283,356	10,047		
Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	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:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				68,483	71,190	318,416	2 188,303	1,674	77,724	23,949	244,612	737,421	371,999	19,616

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 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
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:			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	53,846	4,015

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 картофельный с рыбой 1/250	342	250	7,249	5,532	16,626	145,291	0,110	11,553	0,203	2,445	40,068	122,414	31,373	0,980
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	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	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
7	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:			880	34,775	29,652	105,362	827,410	0,625	82,167	0,574	6,685	174,789	462,757	190,818	7,464

Полдник

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				65,350	58,037	288,366	1 937,200	1,019	173,797	1,061	11,243	455,735	813,107	274,164	16,149

1 день понедельник (3 недели)

автрак

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
Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20													
1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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
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:		575	17,684	18,452	87,328	586,112	0,374	37,030	0,117	1,272	425,393	342,414	90,454	4,126
Обед														
1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		850	37,705	35,036	146,950	1 053,950	0,636	25,481	0,265	10,188	141,056	361,195	152,344	13,562

Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			62,650	60,538	319,286	2 072,586	1,194	99,131	0,672	14,378	622,250	740,009	272,298	22,358

12 день вторник (3 неделя)														
Завтрак														
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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	Плов с курицей 1/200	1443	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	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	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:		550	21,272	23,325	90,141	655,575	0,487	8,196	2,240	7,239	87,506	331,068	174,344	5,119

Обед														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	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	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	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	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	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		850	35,161	32,764	101,522	841,605	0,546	55,203	0,680	10,460	160,602	448,519	260,234	9,446

Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

Полдник	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:		63,693	63,139	276,671	1 929,704	1,218	3,211	20,617	303,907	815,987	464,078	19,235

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/200/30	17	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 1/60	-/-	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246		0,114	0,075	0,077	24,600	2,160	
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	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	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,540	6,616

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	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	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	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	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	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
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
7 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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

Полдник

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:	380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:		57,063	62,250	270,118	1 868,976	1,139	148,292	1,291	18,476	483,449	851,687	251,388	20,573

4 день четверг (3 неделя)

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171	25,994	1,596
Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		1,722	23,150	71,987	13,064	1,329	
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
Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	

<i>Итого:</i>		550	25,251	27,271	109,508	784,472	0,763	12,158	0,147	6,06	63,822	175,16	60,122	4,904
Обед														
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Бефстроганов из курицы 1/100	1283	17,856	14,582	3,306	215,879	0,120	4,545	0,023	2,653	38,617	263,172	125,324	2,225
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	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	0,144	0,200	15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>		850	31,006	34,949	108,747	873,544	0,586	21,713	2,183	9,335	184,736	620,786	287,490	7,488

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:			80,748	83,735	301,368	2 282,077	1,494	70,490	2,620	18,294	304,345	832,333	373,013	16,702

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	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 сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>		555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	53,846	4,015

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	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 в соусе 1/100	1323	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	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690	0,072	0,200	15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>		850	28,556	42,174	106,084	918,130	0,919	57,396	0,590	10,254	155,727	393,256	130,979	6,842

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Полдник
1/180
Сок фруктовый
ежное изделие
ежке по

380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
	59,132	70,560	289,088	2 027,921	1,313	149,026	1,077	14,812	436,673	743,606	214,325	15,526

Завтрак
Итого: понедельник (4 недели)

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 сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
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
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:			575	17,384	19,052	83,428	574,712	0,383	37,030	0,117	1,452	432,893	370,914	104,254	4,396

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	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			850	34,947	34,056	125,304	947,511	0,416	56,819	0,640	8,827	146,729	322,857	142,209	6,093

Полдник															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				59,591	60,158	293,740	1 954,748	0,984	130,468	1,048	13,197	635,422	730,171	275,963	15,158

17 день вторник (4 недели)															
Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгариновка 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 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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			550	25,223	27,976	97,271	741,765	0,900	12,158	0,148	8,591	67,078	294,156	174,740	7,862
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	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
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 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
6	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:			840	31,252	41,235	100,913	899,775	1,017	72,563	2,008	11,173	160,646	373,131	145,767	7,572

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				63,735	76,261	283,193	2 074,064	2,103	121,341	2,445	22,682	283,524	703,687	350,006	20,104

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	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
3	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:			590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,540	6,616

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	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	Тефтеля 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	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			850	28,775	33,783	101,461	824,992	0,532	89,738	0,618	7,931	197,582	398,877	176,568	9,008

Полдник

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670

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	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
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 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
6	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:		840	31,252	41,235	100,913	899,775	1,017	72,563	2,008	11,173	160,646	373,131	145,767	7,572

Подник															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
	18 день среда (4 неделя)			63,735	76,261	283,193	2 074,064	2,103	121,341	2,445	22,682	283,524	703,687	350,006	20,104

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 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077	24,600	2,160
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:		590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776	69,540	6,616

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	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	Тефтеля 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	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 ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
	Итого:		850	28,775	33,783	101,461	824,992	0,532	89,738	0,618	7,931	197,582	398,877	176,568	9,008

Подник															
1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
	Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670

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 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
6	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:			840	30,991	44,181	102,550	931,790	1,054	83,666	0,615	11,613	167,078	401,122	149,869	8,446

Полодик

1	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
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
Всего:				66,508	69,524	292,486	2 061,694	4,712	159,247	0,987	17,592	490,080	774,665	252,098	17,738