

Согласовано

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №56

И.И. Мадиссон С.В.

20.08.2024 г.

Колмоген А.В.

21.08.2024 г.



Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 7 - 11 лет
2024 (2 вариант завтраков)

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

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

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	174	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	Бутерброд с маслом и сыром	3	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого:		500	12,679	19,383	63,378	478,675	0,201	36,754	0,127	0,650	399,682	361,017	112,484	3,604

2 вариант завтрака															
1	Салат из огурцов и помидор	23	60	1,000	3,644	3,765	51,000	0,017	0,067	0,320	0,005	21,278	24,379	11,172	0,640
2	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный обог йодоказеином		40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,000	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
	Итого:		500	20,424	20,779	81,582	594,177	0,405	3,463	0,32	4,201	79,1564	301,884	144,716	4,6962

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой	62	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 с рисом и томатом на бульоне	116	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 куриный запеченный в соусе 1/90	294	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4	Макароны отварные с маслом 1/150	202	150	6,90	4,53	40,50	213,520	0,18	0,00	0,02	0,47	41,28	147,90	64,25	1,16
5	Компот из изюма 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный обог йодоказеином	-/-	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:		740	27,261	26,981	126,548	818,516	0,443	11,605	0,939	8,235	110,275	309,379	126,309	5,447

Всего 1 вариант

				39,94	46,364	189,976	1297,19	0,644	48,359	1,066	8,885	509,96	670,396	239,149	9,051
--	--	--	--	-------	--------	---------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

Всего: 2 вариант

				47,685	47,76	208,13	1072,85	0,848	15,068	1,259	12,436	189,431	611,263	271,025	10,1432
--	--	--	--	--------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	--------	---------	---------	---------	---------

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат из моркови с маслом	62	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 курицей 1/200	259	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном	377	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	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

2 вариант завтрака

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	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:			500,000	14,531	10,797	80,543	477,469	0,176	35,180	0,067	2,002	259,202	212,289	38,740	2,954

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью	45	60	0,970	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	82	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	256	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	171	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	388	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	0,025	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	29,402	32,772	91,294	777,809	1,432	37,394	0,373	8,765	124,786	368,587	178,130	8,052
Всего 1 вариант				50,215	54,275	160,869	1332,889	1,901	77,984	1,845	14,553	198,041	615,799	315,678	13,025
Всего: 2 вариант				43,933	43,569	171,834	1255,278	1,608	113,164	0,44	10,767	383,988	580,876	216,87	11,006

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Омлет с сыром 1/150	211	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	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,200	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Какао с молоком 1/200	382	200	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 (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
Итого:			530	25,939	30,994	45,065	563,865	0,243	36,717	0,342	6,72	446,48	471,333	73,85	5,703

2 вариант завтрака

1	Тфелея куриная в соусе 1/90, подгнрировка из свежих огурцов	279	120	12,421	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макароны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30	376	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			500	21,242	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат овощной с яблоками	56	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 бульоне 1/200	103	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	234	90	9,890	8,56	13,16	169,26	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,27	21,20	0,64
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	359	200	0,700		28,60	114,60		36,00		7,58	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,040	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			740	21,642	24,823	107,954	741,786	0,515	52,548	0,461	7,052	132,599	313,536	107,911	5,249
Всего 1 вариант				47,581	55,817	153,019	1305,651	0,758	89,265	0,803	13,772	579,079	784,869	181,761	10,952
Всего 2 вариант				42,884	42,377	197,789	1344,073	0,838	56,068	1,106	11,447	190,078	502,583	195,679	9,193

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат из сырых овощей	23	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	271	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	Макароны отварные с маслом 1/150	203	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 1/200	378	200	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		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			530	22,275	25,133	95,627	697,807	0,612	15,672	0,306	5,505	123,996	200,961	62,347	4,314

2 вариант завтрака

1	Каша пшеница молочная с маслом	173	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	Манник со ступенным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого			515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	67	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	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	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 курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	342	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 обог йодокказином	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	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	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	34,662	0,679	8,930	124,991	381,142	167,181	5,285
Всего 1 вариант				46,609	54,128	188,349	1 426,980	1,053	50,334	0,985	14,435	263,422	582,103	229,528	9,599
Всего 2 вариант				39,401	49,048	203,183	1423,763	3,805	50,334	0,811	10,755	248,987	653,414	226,803	7,708

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Запеканка творожная с соусом кисельным 1/100/50	223	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	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	376	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

1 вариант завтрака															
1	Салат Мозаика 1/60	45	60	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	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	294	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
2	Каша гречневая с маслом 1/150	302	150	6,901	5,200	35,774	216,673	0,230	0,000	0,030	3,540	22,100	159,200	106,400	3,580
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	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
5	Хлеб пшеничный обог йодоказеином 1/200/5	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:															
			535	22,128	22,192	85,254	628,41	0,475	11,179	0,325	8,355	65,294	285,593	179,062	6,645
2 вариант завтрака															
1	Каша пшеница молочная с маслом	173	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	Манник со сгущенным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром	200	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого															
			515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Салат овощной с яблоками	56	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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	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 с куррицей с томатным соусом 1/90	267	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	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	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 шиповника 1/200	388	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		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:															
			740	31,481	33,794	109,552	867,663	0,526	17,183	0,405	8,544	105,838	316,043	112,103	5,779
Всего 1 вариант															
				49,144	54,803	174,271	1 386,884	0,847	28,362	0,730	15,239	206,246	591,636	291,165	9,789
Всего 2 вариант															
				46,548	53,847	223,013	1562,253	3,89	28,973	0,537	10,39	332,428	588,315	171,725	8,202

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1 вариант завтрака															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	62	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	Омлет с сыром 1/150	211	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Какао с молоком	382	200	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	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 (в)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:															
			530	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	39,460	1,413	6,915	387,565	413,074	84,420	5,053

2 вариант завтрака

1	Тертая курятина в соусе 1/90, поджаривовка из свежих овощей	279	120	12,421	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/200	376	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 обог йодоказеином	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого															
			500	21,242	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	50	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
---	------------------------------	----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	200	4,098	6,951	8	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	284	200	16,891	12,168	3,110	301,516
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	360	200	0,072		3	127,168
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	1	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	1	
Итого:			700	25,091	23,927	9	
Всего 1 вариант				46,099	51,568	14	
Всего 2 вариант				46,333	41,481	14	
09 день четверг (2 недели)							
Завтрак							
1 вариант завтрака							
1	Салат из свежих овощей	23	60	0,709	3,682	4	54,743
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	294	90	11,077	15,158	1	233,681
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	
4	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	1	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	1	
Итого:			520	20,007	23,601	8	
2 вариант завтрака							
1	Каша рисовая молочная с маслом	173	200	4,740	6,775	3	181,210
2	Бутерброд с маслом и сыром	3	50	6,660	12,490	1	
3	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020	1	
4	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/100		100	0,650	0,300	3	499,015
Итого			550	12,050	19,585	6	
Обед							
1	Салат Мозаика 1/60	40	60	0,970	3,712	1	145,711
2	Суп с рисом и томатом на бульоне	116	200	4,432	6,488	1	393,129
3	Каша гречневая с курицей 1/200	5	200	20,749	18,019	3	263,659
4	Компот из сухофруктов 1/200	348	200	0,392	13,96	1	157,576
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	1	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	1	
Итого:			700	28,710	28,680	9	221,915
Всего 1 вариант				48,717	52,281	18	1 414,105
Всего 2 вариант				40,760	40,760	2	
10 день пятница (2 недели)							
1 вариант завтрака							
1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/170/30	222	200	22,175	21,150		556,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	376	200	0,240	0,020		173,118
3	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/100	-/-	100	0,650	0,300		
Итого:			500	23,065	21,470		
2 вариант завтрака							
1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,641	10,477		369,515
2	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031		223,150

3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
	Итого		500	14,411	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	3,119

Обед

1	Салат из свежей капусты с огурцом	45	60	0,654	3,653	6,723	62,34	0,020	22,05	0,180	1,668	17,560	19,080	10,099	0,888
2	Уха 1/200	269	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	260	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	125	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	342	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000	0,040	0,038	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,460	0,025	0,026	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	0,025	0,026	0,026	8,200	0,900
	Итого:		740	28,038	29,834	92,528	760,875	1,361	71,826	0,364	5,508	111,55	377,741	119,26	6,632
	Всего 1 вариант			51,103	51,304	187,286	1425,399	1,533	108,849	0,561	7,038	320,720	680,443	166,018	9,838
	Всего 2 вариант			42,449	40,641	171,684	1232,411	1,537	107,026	0,432	7,51	372,228	591,678	158,988	9,751

11 день понедельник (3 недели)

	Завтрак														
	1 вариант завтрака														
1	Каша пшеничная молочная с маслом	173	150	5,108	5,756	24,584	170,730	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Бульброд с маслом и сыром	4	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Копейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	0,114
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	14,232	20,058	63,603	491,860	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818

2 вариант завтрака

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	203	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
2	Чай заварной с сахаром 1/200	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,200	12,528	4,950	4,664	0,539
3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
	Итого		500	14,411	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119

Обед

1	Салат из огурцов с растительным маслом	24	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 бульоне 1/200	102	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	Фрикаделька куринная 1/90	297	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080	3,694	12,143	109,174	60,720	1,597	
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	202	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 яблок 1/200	349	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	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	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	0,025	0,026	0,026	8,200	0,900
	Итого:		740	30,143	28,015	124,681	871,433	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,250	10,315
	Всего 1 вариант			44,375	48,073	188,284	1363,293	0,778	54,779	0,362	9,449	520,972	613,862	195,951	13,133
	Всего 2 вариант			44,554	38,822	203,837	1342,969	0,735	53,225	0,303	10,396	384,893	521,162	166,978	13,434

12 день вторник (3 недели)

	Завтрак														
	1 вариант завтрака														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	62	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	Шлов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	377	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		8.276	1.472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443								

2 вариант завтрака																
1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/170/30	222	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	376	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 (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	1,250	
Итого			500	23,065	21,470	94,758	664,524	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196	

Обед																
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	39	60	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	82	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	256	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	0,021	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922	
4	Капша гречневая с маслом 1/150	171	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226			3,544	22,005	159,153	106,401	3,573	
5	Напиток из шиповника 1/200	388	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	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:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987	
Всего 1 вариант				49,675	53,557	173,977	1 376,616	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495	
Всего 2 вариант				52,522	54,233	186,493	1 630,652	1,060	70,495	0,510	10,277	333,194	671,490	223,970	11,183	

13 день среда (3 недели)

Завтрак																
1 вариант завтрака																
1	Омлет с кукурузой 1/150/20	210	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319	
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
3	Какао с молоком 1/200	382	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	
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	1,250	
Итого:			510	20,180	18,923	54,081	463,297	0,268	37,592	0,250	4,062	247,930	325,231	68,500	5,596	
2 вариант завтрака																
1	Макаронник с курицей и сыром	207	200	21,748	20,253	41,561	135,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	51,980	1,827	
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,048	0,114	
3	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	1,250	
Итого			500	24,212	22,065	70,040	275,589	0,181	37,660	0,043	5,378	271,335	297,247	73,028	3,191	

Обед																
1	Салат овощной с яблоками	56	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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	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 рыбная запеченная в белом соусе 1/90	234	90	9,89	8,56	13,16	169,26	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,27	21,20	0,64	
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	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	
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	377	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	
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:			740	25,723	23,244	110,507	754,118	0,520	54,754	0,470	6,907	149,515	421,810	117,084	5,180	

Всего 1 вариант		45,903	42,167	164,588	1 217,415	0,788	92,345	0,720	10,969	397,445	747,041	185,584	10,776
Всего 2 вариант		49,935	45,309	180,547	1029,707	0,701	92,354	0,513	12,285	420,870	719,057	190,112	8,371
14 день четверг (3 недели)													
Завтрак													

1 вариант завтрака															
1	Салат из моркови с яблоком	59	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	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	294	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	Макаронны отварные с маслом 1/150	202	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	378	200	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 обог йодокказеином	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			520	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,025	198,851	56,732	3,846
2 вариант завтрака															
1	Каша овсяная молочная с маслом	173	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	Манник со ступенным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого			515	14,767	20,653	109,561	683,190	3,373	1,483	0,131	2,005	234,090	300,772	73,422	2,692

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	67	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	99	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	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	171	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	342	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		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	27,316	30,354	94,614	760,910	0,456	25,183	0,396	6,450	131,668	403,735	173,388	5,273
Всего 1 вариант															
				49,089	56,588	184,943	1445,425	1,028	48,595	0,618	12,454	259,693	602,586	230,119	9,119
Всего 2 вариант															
				42,083	51,007	204,175	1444,1	4,186	26,666	0,527	8,455	365,758	704,507	246,81	7,965

15 день пятница (3 недели)															
Завтрак															
1 вариант завтрака															
1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	223	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 лимоником 1/200	376	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 (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
Итого:			500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	35,576	0,125	2,591	221,104	269,666	58,878	3,855
2 вариант завтрака															
1	Плов с курицей 1/200	291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Чай заварной с лимоником 1/200	376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	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	17,674	17,035	65,967	487,877	0,259	38,396	0,320	4,320	82,828	294,453	128,144	3,867

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	62	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 с клецками на бульоне 1/200	108	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	Тертая мясная в соусе 1/90	279	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	125	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	342	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		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего 1 вариант				44,768	54,304	178,943	1 383,577	3,539	80,937	1,519	9,921	330,334	581,177	177,464	9,721
Всего 2 вариант				40,024	47,515	160,297	1228,918	1,028	83,757	1,839	11,650	192,058	605,964	246,73	9,732

16 день понедельник (4 недели)

Завтрак															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 вариант завтрака

1	Капша овсяная молочная с маслом 1/150	173	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	Вутерброд с сыром маслом 30/30/5		65	8,83	9,94	12,18	173,00	0,12	0,00	0,03	0,18	269,30	182,18	20,90	1,32
3	Какао с молоком 1/200	382	200	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 (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
Итого:			515	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	37,390	0,075	1,172	347,113	361,017	115,409	3,941

2 вариант завтрака

1	Тертая куриная в соусе 1/90, поджаренная из свежих помидор	279	120	12,421	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
2	Макаронны отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,000	12,528	4,95	4,664	0,539
Итого			500	21,242	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат овощной с яблоками	56	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	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	88	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	Гуляш из курицы 1/100	290	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	202	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	349	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		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			750	32,308	29,073	107,380	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,950	305,706	133,418	5,766
Всего 1 вариант				55,648	47,562	171,332	1 335,975	0,691	77,994	0,508	8,092	476,063	666,722	248,827	9,708
Всего 2 вариант				53,550	46,627	197,215	1422,694	0,720	44,124	1,078	11,316	186,429	494,753	221,186	9,710

17 день вторник (4 недели)

Завтрак															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 вариант завтрака

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежих огурцов 1/30	294	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	Капша гречневая с маслом 1/150	171	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	377	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		30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123				0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			505	21,421	19,681	81,562	589,060	0,471	14,727	0,159	7,079	62,916	256,059	174,495	6,618	
2 вариант завтрака																
1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20		203	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329	
2	Чай заварной с сахаром 1/200		376	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100		-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого			500	14,411	10,807	79,156	471,536	0,176	35,200	0,068	2,002	260,678	213,937	39,728	3,119	

Обед

1	Салат Осенний 1/60		99	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	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200		103	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		289	16,486	21,187	24,301	333,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303	
4	Напиток из шиповника 1/200		388	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375	
5	Хлеб пшеничный 1/20		-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661	
Всего: 1 вариант				45,774	51,431	161,168	1 290,647	1,250	71,455	1,525	15,333	187,505	539,274	282,829	12,279	
Всего: 2 вариант				38,764	42,557	158,762	1173,123	0,955	92,882	1,434	10,256	385,296	497,151	148,061	8,780	

18 день среда (4 недели)

Завтрак																
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1 вариант завтрака

1	Омлет с курицей и морковью 1/150		214	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2	Какао с молоком 1/200		382	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	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) 1/100		-/-	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	23,853	19,678	58,298	505,702	0,326	38,010	0,574	3,246	236,213	338,900	96,703	6,146

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200		291	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Чай заварной с шиповником 1/200		376	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100		-/-	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	17,674	17,035	65,967	487,877	0,259	38,396	0,320	4,320	82,828	294,453	128,144	3,867

Обед

1	Салат картофельный с зеленым горошком 1/60		42	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
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200		82	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	Суфле из печени 1/90		300	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
4	Рагу из овощей 1/150		142	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		360	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		20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:				740	29,971	25,057	101,124	749,894	1,310	81,239	1,286	8,310	146,695	440,955	108,694	9,707

Всего 1 вариант

				53,824	44,735	159,422	1 255,595	1,636	119,249	1,859	11,555	382,908	779,855	205,397	15,853	
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------	--

Всего 2 вариант

				47,645	42,092	167,091	1 237,771	1,569	119,635	2,179	12,630	229,523	635,408	236,838	13,574	
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------	--

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Салат из моркови с творогом + с маслом	62	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 маслом 1/200	5	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	378	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
Итого:			500	23,757	26,516	80,001	653,677	0,815	5,990	1,482	8,831	119,121	330,718	168,756	6,756

2 вариант завтрака

1	Каша рисовая молочная с маслом	173	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	Манник со сгущенным молоком 100/15	190	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3	Чай заварной с сахаром		200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого			515	15,067	20,053	113,461	694,590	3,364	1,483	0,132	1,825	226,590	272,272	59,622	2,423

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежлой	47	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	96	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	Колбаса куринная запеченная в соусе 1/90	294	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	128	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	Кисель фруктовое-ягодный 1/200	349	200	0,07		28,58	114,50		36,00		7,58	0,01	1,62	0,30	
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 ржанно-пшеничный 1/20		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			760	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего 1 вариант				47,373	55,020	172,735	1 375,607	1,293	54,027	1,734	16,208	254,132	644,398	304,191	16,105
Всего 2 вариант				38,683	48,556	206,195	1416,52	3,842	49,520	0,383	9,202	361,601	585,952	195,057	11,773

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1 вариант завтрака

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	222	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	376	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
Итого:			500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	36,471	0,117	0,885	195,377	236,670	56,587	3,906

2 вариант завтрака

	Тертеля куринная в соусе 1/90, поджаренная из свежих помидор	279	120	12,421	12,692	13,223	216,803	0,088	3,460	0,624	2,903	25,621	124,068	59,917	1,217
	Макаронные отварные с маслом 1/150	203	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,000	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,000	0,000	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Чай заварной с сахаром	376	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого			500	21,242	17,554	89,835	602,287	0,323	3,520	0,645	4,395	57,479	189,047	87,768	3,944

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью	45	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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	99	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	259	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	Компот из яблок 1/200	342	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		20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			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 1 вариант				43,542	53,278	162,190	1 302,430	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663
Всего 2 вариант				45,468	50,698	220,539	1317,513	1,154	77,286	1,323	12,347	183,217	491,605	197,180	9,701