

Согласовано

Утверждаю

Директор МОАХ СОНП №56

ИП Мадиссон С.В.

Коломиец В.А.

19 августа 2024 года

20 августа 2024 г



### МЕНЮ основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 12 лет и старше

2024 год

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

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность в ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
				Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>01 день (понедельник) 1 неделя</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	174	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772											
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	3	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672											
3	Какао с молоком 1/200	379	200	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102											
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	100	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											
<b>Итого:</b>														<b>575</b>	<b>23,198</b>	<b>19,058</b>	<b>74,772</b>	<b>563,396</b>	<b>0,295</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>0,707</b>	<b>375,187</b>	<b>405,380</b>	<b>124,432</b>	<b>3,797</b>
<b>Обед</b>																										
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	62	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	Суп с рисом и томатом на бульоне	116	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	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	294	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519											
4	Макароны отварные с маслом 1/180	202	180	3,72	4,06	40,50	213,52	0,18	0,00	0,02	0,47	41,28	147,90	64,25	1,16											
5	Компот из яблома 1/180	349	200	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448											
6	Хлеб пшеничный 1/20	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											
<b>Итого:</b>														<b>870</b>	<b>28,492</b>	<b>37,547</b>	<b>111,011</b>	<b>895,935</b>	<b>0,575</b>	<b>55,050</b>	<b>2,127</b>	<b>12,502</b>	<b>163,341</b>	<b>390,124</b>	<b>191,195</b>	<b>6,866</b>
<b>Всего:</b>														<b>51,690</b>	<b>56,604</b>	<b>185,783</b>	<b>1 459,331</b>	<b>0,870</b>	<b>92,716</b>	<b>2,213</b>	<b>13,209</b>	<b>538,528</b>	<b>795,503</b>	<b>315,628</b>	<b>10,663</b>	
<b>02 день (вторник) 1 неделя</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
1	Салат из моркови с маслом 1/100	62	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 курицей 1/230	259	230	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 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 1/50	50	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800											

<i>Итого:</i>		-/-	<b>555</b>	<b>21,912</b>	<b>24,039</b>	<b>77,625</b>	<b>614,499</b>	<b>0,533</b>	<b>42,510</b>	<b>2,240</b>	<b>7,017</b>	<b>85,114</b>	<b>268,645</b>	<b>156,328</b>	<b>5,614</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	45	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	82	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 тушеное (свинина) 1/100	256	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	171	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 1/200	388	200	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	388	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
<i>Итого:</i>		653	<b>870</b>	<b>34,020</b>	<b>37,813</b>	<b>102,323</b>	<b>885,685</b>	<b>1,012</b>	<b>53,704</b>	<b>0,580</b>	<b>10,326</b>	<b>158,240</b>	<b>435,730</b>	<b>213,755</b>	<b>9,365</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,932</b>	<b>61,851</b>	<b>179,948</b>	<b>1 500,184</b>	<b>1,545</b>	<b>96,214</b>	<b>2,821</b>	<b>17,343</b>	<b>243,353</b>	<b>704,375</b>	<b>370,083</b>	<b>14,978</b>
<b>03 день (среда) 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Омлет с кукурузой 1/200/30	211	230	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
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	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 (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
<i>Итого:</i>		-/-	<b>550</b>	<b>29,595</b>	<b>25,132</b>	<b>61,682</b>	<b>591,292</b>	<b>0,369</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,155</b>	<b>260,055</b>	<b>412,896</b>	<b>107,129</b>	<b>7,036</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/100	56	100	1,480	6,104	7,530	90,976	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	103	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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/110	234	110	9,80	8,56	13,46	169,63	0,06	0,00	0,03	3,01	29,08	112,70	21,20	0,63
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	128	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 1/200	359	200	0,70		28,60	114,60		36,00		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб пшеничный 1/30		30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
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
<i>Итого:</i>			<b>780</b>	<b>32,944</b>	<b>29,177</b>	<b>127,889</b>	<b>905,921</b>	<b>0,631</b>	<b>69,154</b>	<b>0,661</b>	<b>9,424</b>	<b>177,413</b>	<b>490,397</b>	<b>141,008</b>	<b>6,254</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,538</b>	<b>54,308</b>	<b>189,571</b>	<b>1 497,213</b>	<b>1,001</b>	<b>111,476</b>	<b>0,937</b>	<b>13,580</b>	<b>437,468</b>	<b>903,293</b>	<b>248,137</b>	<b>13,290</b>
<b>04 день (четверг) 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из сырых овощей 1/100	23	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	271	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	203	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 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	0,039	12,300	1,080
<i>Итого:</i>			<b>610</b>	<b>27,108</b>	<b>30,865</b>	<b>109,940</b>	<b>825,971</b>	<b>0,745</b>	<b>25,404</b>	<b>0,482</b>	<b>6,949</b>	<b>142,956</b>	<b>244,152</b>	<b>76,459</b>	<b>5,120</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/100	67	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	Пи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	88	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	291	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 э/м 1/180	342	200	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	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 1/30	-/-	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			<b>850</b>	<b>30,082</b>	<b>38,155</b>	<b>106,758</b>	<b>890,757</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>
<i>Всего:</i>				<b>57,190</b>	<b>69,020</b>	<b>216,698</b>	<b>1 716,728</b>	<b>1,272</b>	<b>70,562</b>	<b>1,408</b>	<b>18,860</b>	<b>298,760</b>	<b>720,210</b>	<b>284,112</b>	<b>11,486</b>
<b>05 день (пятница) 1 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	223	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/50	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	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	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		-/-	<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,516</b>	<b>106,101</b>	<b>704,376</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	45	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	102	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	Тфелея мясная в соусе 1/100	279	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	125	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	342	200	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	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	-/-	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			<b>880</b>	<b>30,923</b>	<b>35,291</b>	<b>105,315</b>	<b>862,574</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,810</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,255</b>	<b>53,807</b>	<b>211,416</b>	<b>1 566,950</b>	<b>4,512</b>	<b>122,174</b>	<b>0,687</b>	<b>10,506</b>	<b>429,638</b>	<b>750,298</b>	<b>220,180</b>	<b>12,238</b>
<b>06 день (понедельник) 2 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	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	Бутерброд с сыром маслом 30/30/5	3	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
4	Какао с молоком 1/200	379	200	3,52	2,74	20,33	119,95	0,01	0,00	0,02	0,01	127,51	103,10	23,50	0,60
4	Фрукты свежие по сезону (V)/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
<i>Итого:</i>		-/-	<b>565</b>	<b>24,968</b>	<b>20,558</b>	<b>71,172</b>	<b>569,576</b>	<b>0,328</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>1,427</b>	<b>378,787</b>	<b>405,380</b>	<b>128,332</b>	<b>4,247</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	62	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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	99	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	Рагу овощное с мясом 1/250	289	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	Компот из изюма 1/180	349	200	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	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	-/-	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			<b>850</b>	<b>29,829</b>	<b>42,514</b>	<b>90,899</b>	<b>865,533</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,797</b>	<b>63,071</b>	<b>162,070</b>	<b>1 435,109</b>	<b>1,310</b>	<b>118,101</b>	<b>2,828</b>	<b>12,263</b>	<b>562,397</b>	<b>790,822</b>	<b>281,450</b>	<b>10,925</b>
<b>07 день (вторник) 2 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат Мозайка 1/100	45	100	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478

2	Бигочек куриный запеченный в соусе 1/100	294	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
3	Каша гречневая с маслом 1/180	302	180	6,90	5,20	35,77	216,67	0,23	0,00	0,03	3,54	22,10	159,20	106,40	3,58
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 1/40		40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>625</b>	<b>21,390</b>	<b>25,323</b>	<b>74,517</b>	<b>611,538</b>	<b>0,445</b>	<b>43,607</b>	<b>0,680</b>	<b>7,529</b>	<b>85,155</b>	<b>200,779</b>	<b>121,062</b>	<b>5,071</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/100	56	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Расолыльник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	96	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	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	267	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	203	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/180	388	200	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 1/30		30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>-/-</b>	<b>880</b>	<b>39,962</b>	<b>42,022</b>	<b>124,471</b>	<b>1 035,927</b>	<b>0,625</b>	<b>39,938</b>	<b>0,665</b>	<b>10,450</b>	<b>145,935</b>	<b>390,503</b>	<b>142,262</b>	<b>6,879</b>
<b>Всего:</b>				<b>61,352</b>	<b>67,345</b>	<b>198,989</b>	<b>1 647,465</b>	<b>1,070</b>	<b>83,545</b>	<b>1,346</b>	<b>17,978</b>	<b>231,090</b>	<b>591,282</b>	<b>263,323</b>	<b>11,950</b>
<b>08 день (среда) 2 недели</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	62	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	Омлет с сыром 1/200	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
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	Хлеб пшеничный 1/40		40	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	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>-/-</b>	<b>640</b>	<b>26,587</b>	<b>37,084</b>	<b>46,989</b>	<b>628,063</b>	<b>0,260</b>	<b>41,517</b>	<b>2,262</b>	<b>9,744</b>	<b>476,082</b>	<b>524,870</b>	<b>106,450</b>	<b>6,045</b>
<b>Обед</b>		<b>-/-</b>													
1	Салат из свежкы с сыром 1/100	50	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	88	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	Картофель тушеный с печенью 1/250	284	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	360	200	0,065	0,200	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 1/30		30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>-/-</b>	<b>850</b>	<b>31,443</b>	<b>31,650</b>	<b>106,868</b>	<b>838,094</b>	<b>0,475</b>	<b>103,295</b>	<b>1,145</b>	<b>11,052</b>	<b>208,205</b>	<b>505,927</b>	<b>138,209</b>	<b>10,802</b>
<b>Всего:</b>				<b>58,030</b>	<b>68,734</b>	<b>153,857</b>	<b>1 466,158</b>	<b>0,735</b>	<b>144,811</b>	<b>3,408</b>	<b>20,796</b>	<b>684,287</b>	<b>1 030,797</b>	<b>244,659</b>	<b>16,847</b>
<b>09 день (четверг) 2 недели</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежих овощей	23	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Бигочек мясной запеченный в соусе 1/100	294	100	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	203	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 молоком 1/200	376	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 1/20		40	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>620</b>	<b>23,198</b>	<b>28,084</b>	<b>102,277</b>	<b>754,649</b>	<b>0,590</b>	<b>8,191</b>	<b>1,282</b>	<b>7,526</b>	<b>129,937</b>	<b>237,515</b>	<b>71,506</b>	<b>4,284</b>









<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	45	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	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/110	294	110	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 1/180	202	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 молоком 1/180	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	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>															
		-/-	620	23,743	27,575	101,971	751,031	0,608	35,962	0,386	6,526	149,246	224,039	66,432	4,302
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/100	67	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	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	99	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	1	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	171	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	342	200	0,144	0,054	15,228	61,974	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 1/30		30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>															
		-/-	880	31,392	37,816	106,659	892,549	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155
<b>Всего:</b>															
				55,135	65,391	208,630	1 643,579	1,139	68,987	0,956	15,148	308,919	703,145	270,798	10,457
<b>15 день (пятница) 3 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	223	200	25,229	19,640	50,076	477,980	3,218	0,726	0,146	0,838	246,982	329,353	37,315	1,016
2	Масло сливочное порционное 1/10	10	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	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 (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
<b>Итого:</b>															
			550	28,619	27,610	96,394	748,544	3,418	35,766	0,186	1,214	285,484	352,707	68,431	4,101
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	62	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	108	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	Тефтеля мясная в соусе 1/100	279	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	125	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 1/200	342	200	0,072	0,072	15,264	61,992	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		30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>															
			860	28,079	39,604	107,052	896,956	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
<b>Всего:</b>															
				56,698	67,214	203,445	1 645,500	4,369	91,199	2,380	10,850	420,506	743,685	217,304	10,942
<b>16 день (понедельник) 4 неделя</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	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	Бутерброд с сыром маслом 30/30/5	3	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
<b>Итого:</b>															
			565	25,149	20,709	73,124	579,474	0,328	37,745	0,087	1,428	386,781	410,869	129,336	4,258





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 1/30	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	Итого:	<b>880</b>	<b>34,451</b>	<b>31,489</b>	<b>110,739</b>	<b>864,159</b>	<b>1,493</b>	<b>100,824</b>	<b>1,503</b>	<b>10,659</b>	<b>175,815</b>	<b>516,285</b>	<b>131,230</b>	<b>11,158</b>	
	Всего:		<b>69,425</b>	<b>61,925</b>	<b>171,067</b>	<b>1 519,292</b>	<b>1,875</b>	<b>139,974</b>	<b>2,446</b>	<b>15,868</b>	<b>467,788</b>	<b>1 001,007</b>	<b>255,734</b>	<b>18,977</b>	
	19 день (четверг) 4 недели														
	<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с изюмом, маслом 1/100	62	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 мясом 1/230	5	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	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 1/50	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
	Итого:	<b>550</b>	<b>24,856</b>	<b>29,052</b>	<b>88,051</b>	<b>713,096</b>	<b>0,879</b>	<b>7,910</b>	<b>2,250</b>	<b>10,060</b>	<b>130,980</b>	<b>352,151</b>	<b>187,536</b>	<b>7,397</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/100	47	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	96	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 куринная запеченная в соусе 1/100	294	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519	
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	128	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	349	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 ржано-пшеничный 1/30	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
	Итого:	<b>880</b>	<b>29,476</b>	<b>37,625</b>	<b>105,156</b>	<b>877,159</b>	<b>0,561</b>	<b>60,930</b>	<b>0,285</b>	<b>9,979</b>	<b>167,305</b>	<b>385,384</b>	<b>166,143</b>	<b>12,839</b>	
	Всего:		<b>54,332</b>	<b>66,678</b>	<b>193,207</b>	<b>1 590,256</b>	<b>1,440</b>	<b>68,840</b>	<b>2,535</b>	<b>20,039</b>	<b>298,284</b>	<b>737,535</b>	<b>353,679</b>	<b>20,236</b>	
	20 день (пятница) 4 недели														
	<b>Завтрак</b>														
1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	222	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113	
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Чай заварной с шиповником 1/200	376	0,240	0,020	16,428	66,834	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:	<b>550</b>	<b>25,098</b>	<b>24,553</b>	<b>94,169</b>	<b>698,043</b>	<b>1,955</b>	<b>36,878</b>	<b>0,145</b>	<b>1,063</b>	<b>252,018</b>	<b>314,012</b>	<b>65,710</b>	<b>4,198</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	45	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	99	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	259	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 1/200	342	0,072	0,072	15,264	61,992	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 1/30	30	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
	Итого:	<b>850</b>	<b>29,999</b>	<b>40,824</b>	<b>90,273</b>	<b>848,502</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>	
	Всего:		<b>55,096</b>	<b>65,377</b>	<b>184,443</b>	<b>1 546,545</b>	<b>2,970</b>	<b>135,423</b>	<b>1,108</b>	<b>10,683</b>	<b>413,705</b>	<b>689,852</b>	<b>200,995</b>	<b>10,961</b>	