

"СОГЛАСОВАНО"

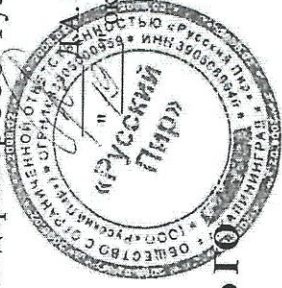
Директор

*Ирина А. Р.*  
"19" октября 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Русский пир"

Кененсарина  
Кененсарина  
19 октября 2023 г.



### Меню основного организованного питания

для учащихся средних образовательных учреждений Балтийского ГО  
возрастная категория от 7 -11 лет

2023-2024 г.

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г		г/глюкозы,	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	50	6,660	12,490	10,540	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740	
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	150	3,555	5,081	24,359	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114	
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>12,679</b>	<b>19,383</b>	<b>63,378</b>	<b>0,201</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,650</b>	<b>399,682</b>	<b>328,012</b>	<b>76,126</b>	<b>2,683</b>	
<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	60	0,802	2,441	4,517	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315	
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	200	4,432	6,488	17,398	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970	
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	90	12,292	12,942	12,962	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938	
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	0,112	252,263	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108	
5	Компот из изюма 1/200	200	0,435	0,090	24,900	0,030	102,150		0,038	21,000	19,356	8,200	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	0,082	48,200		0,460	0,025	0,026	8,290	0,720	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	0,040	48,200		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>27,261</b>	<b>26,891</b>	<b>126,548</b>	<b>0,443</b>	<b>11,605</b>	<b>0,939</b>	<b>8,235</b>	<b>110,275</b>	<b>309,379</b>	<b>126,309</b>	<b>5,447</b>	
<b>Всего:</b>			<b>39,94</b>	<b>46,274</b>	<b>189,926</b>	<b>0,644</b>	<b>48,359</b>	<b>1,066</b>	<b>8,885</b>	<b>509,957</b>	<b>637,391</b>	<b>202,435</b>	<b>8,13</b>	
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	60	0,749	3,654	4,274	0,035	2,830	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422	
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	200	17,499	17,413	29,310	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	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569	

4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164				0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>	

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из лимоника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,27</b>	<b>54,266</b>	<b>161,31</b>	<b>1334,72</b>	<b>1,357</b>	<b>75,595</b>	<b>1,785</b>	<b>14,535</b>	<b>197,279</b>	<b>616</b>	<b>314,76</b>	<b>12,96</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	6,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
2	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (ч) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>25,339</b>	<b>30,994</b>	<b>39,865</b>	<b>539,765</b>	<b>0,202</b>	<b>36,717</b>	<b>0,342</b>	<b>6,720</b>	<b>446,467</b>	<b>471,320</b>	<b>69,750</b>	<b>5,343</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Копченая рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,642</b>	<b>24,823</b>	<b>107,954</b>	<b>741,786</b>	<b>0,515</b>	<b>52,548</b>	<b>0,461</b>	<b>7,050</b>	<b>132,599</b>	<b>313,536</b>	<b>107,911</b>	<b>5,249</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,981</b>	<b>55,817</b>	<b>147,819</b>	<b>1281,55</b>	<b>0,717</b>	<b>89,265</b>	<b>0,803</b>	<b>13,77</b>	<b>579,066</b>	<b>784,856</b>	<b>177,661</b>	<b>10,592</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080

**Итого:** 510 22,275 25,133 95,627 697,807 0,612 15,672 0,306 5,505 123,996 200,961 62,347 4,314

**Обед**

Винегрет овощной 1/60	462	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,372	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Плов с курицей 1/200	1443	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,356	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
Компот из ягод з/м 1/200	1658	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,900		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	700	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	34,662	0,679	8,930	124,991	381,142	167,181	5,285
<b>Всего:</b>		46,609	54,128	188,349	1426,98	1,053	50,334	0,985	14,435	248,987	582,103	229,528	9,599

**15 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
Чай заварной с шиповником 1/200	1666	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Фрукты свежие по сезону (ч)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	500	20,224	12,630	91,737	561,512	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,120

**Обед**

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
Тефтели мясная в соусе 1/90	134	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
Картофель отварной с маслом 1/150	1711	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,030	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
Компот из яблок 1/200	1690	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,900		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>	740	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
<b>Всего:</b>		44,822	41,262	184,981	1290,57	3,246	101,255	0,47	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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
Фрукты свежие по сезону (ч)1/100	-/-	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>	500	14,007	20,508	60,678	483,310	0,226	36,754	0,127	1,190	402,382	328,012	79,051	3,020

**Обед**

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

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,810	8,164	148,170	310,829	121,370	5,665
<b>Всего:</b>				38,223	53,406	143,104	1205,96	1,033	100,142	1,937	9,354	550,552	638,841	200,421	8,685
<b>07 день вторник (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	1,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			505	18,550	19,431	87,090	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899
<b>Обед</b>															

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с мясом птицы с соусом томатным 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765
<b>Всего:</b>				50,152	52,008	196,414	1454,34	0,905	40,316	0,587	12,456	200,625	592,628	241,515	9,664
<b>08 день среда (2 недели)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Омлет с сыром 1/150	1425	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 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (V)/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>			510	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	39,460	1,413	6,915	387,565	413,074	84,420	5,053
<b>Обед</b>															

1	Салат из свежесыра с сыром 1/60	387	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	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919

3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	5,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
5	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>710</b>	<b>25,691</b>	<b>24,027</b>	<b>101,958</b>	<b>726,836</b>	<b>0,440</b>	<b>80,553</b>	<b>0,914</b>	<b>8,409</b>	<b>152,631</b>	<b>397,896</b>	<b>114,228</b>	<b>9,064</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,699</b>	<b>51,668</b>	<b>145,536</b>	<b>1233,95</b>	<b>0,656</b>	<b>128,053</b>	<b>2,327</b>	<b>15,324</b>	<b>540,196</b>	<b>810,97</b>	<b>198,648</b>	<b>14,117</b>

**9 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>	<b>0,546</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,070</b>	<b>63,959</b>	<b>168,614</b>	<b>53,166</b>	<b>3,716</b>

**Обед**

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	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	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,710</b>	<b>28,680</b>	<b>97,835</b>	<b>764,297</b>	<b>0,547</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>11,367</b>	<b>97,696</b>	<b>410,011</b>	<b>221,915</b>	<b>7,643</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,717</b>	<b>52,281</b>	<b>187,178</b>	<b>1414,11</b>	<b>1,093</b>	<b>24,902</b>	<b>1,362</b>	<b>17,437</b>	<b>161,655</b>	<b>578,625</b>	<b>275,081</b>	<b>11,359</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**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 шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,340	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,470</b>	<b>94,758</b>	<b>664,524</b>	<b>0,172</b>	<b>35,490</b>	<b>0,197</b>	<b>1,530</b>	<b>209,170</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>28,364</b>	<b>29,835</b>	<b>92,528</b>	<b>752,080</b>	<b>1,361</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,507</b>	<b>120,677</b>	<b>378,940</b>	<b>120,595</b>	<b>6,113</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,429</b>	<b>51,305</b>	<b>187,286</b>	<b>1416,6</b>	<b>1,533</b>	<b>107,316</b>	<b>0,561</b>	<b>7,037</b>	<b>329,847</b>	<b>681,642</b>	<b>167,153</b>	<b>9,309</b>

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,232</b>	<b>20,058</b>	<b>63,603</b>	<b>491,860</b>	<b>0,219</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,055</b>	<b>396,757</b>	<b>306,637</b>	<b>68,701</b>	<b>2,818</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	100	15,812	16,952	16,469	281,693	0,068	2,131	0,048	4,060	18,497	113,677	52,873	1,171
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	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>750</b>	<b>33,852</b>	<b>32,265</b>	<b>128,112</b>	<b>938,240</b>	<b>0,535</b>	<b>18,441</b>	<b>0,235</b>	<b>9,683</b>	<b>129,701</b>	<b>339,569</b>	<b>134,858</b>	<b>10,246</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,084</b>	<b>52,323</b>	<b>191,715</b>	<b>1430,1</b>	<b>0,754</b>	<b>55,195</b>	<b>0,362</b>	<b>10,738</b>	<b>526,458</b>	<b>646,206</b>	<b>203,559</b>	<b>13,064</b>

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	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	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,020</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	3,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,675</b>	<b>53,557</b>	<b>173,977</b>	<b>1376,62</b>	<b>1,331</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>14,767</b>	<b>201,671</b>	<b>679,523</b>	<b>333,376</b>	<b>12,495</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474
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	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,900		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>20,180</b>	<b>19,955</b>	<b>55,302</b>	<b>481,526</b>	<b>0,274</b>	<b>38,094</b>	<b>0,265</b>	<b>4,314</b>	<b>257,928</b>	<b>342,456</b>	<b>70,800</b>	<b>5,750</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,742</b>	<b>25,441</b>	<b>109,490</b>	<b>753,892</b>	<b>0,530</b>	<b>55,580</b>	<b>0,473</b>	<b>7,210</b>	<b>140,635</b>	<b>345,172</b>	<b>115,179</b>	<b>5,507</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,922</b>	<b>45,396</b>	<b>164,792</b>	<b>1235,42</b>	<b>0,804</b>	<b>93,674</b>	<b>0,738</b>	<b>11,524</b>	<b>398,563</b>	<b>687,628</b>	<b>185,979</b>	<b>11,257</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,773</b>	<b>26,234</b>	<b>90,329</b>	<b>684,515</b>	<b>0,572</b>	<b>23,412</b>	<b>0,222</b>	<b>6,004</b>	<b>128,025</b>	<b>198,851</b>	<b>56,732</b>	<b>3,846</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,056	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,055	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,096		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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,354</b>	<b>94,614</b>	<b>760,910</b>	<b>0,456</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>6,450</b>	<b>131,668</b>	<b>403,735</b>	<b>173,388</b>	<b>5,273</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,089</b>	<b>56,588</b>	<b>184,943</b>	<b>1445,43</b>	<b>1,028</b>	<b>48,595</b>	<b>0,618</b>	<b>12,454</b>	<b>259,693</b>	<b>602,586</b>	<b>230,12</b>	<b>9,119</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**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 шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	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>			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
<b>Обед</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Судн с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	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
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				45,415	51,95	189,088	1405,57	0,941	80,851	1,591	8,86	318,4	614,213	165,344	9,061
<b>16 день понедельник (4 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Булерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	1117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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	0,300	8,950	41,100	0,035	55,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			500	14,007	20,508	60,678	483,310	0,226	36,754	0,127	1,190	402,382	328,012	79,051	3,020
<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	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	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			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
<b>Всего:</b>				46,315	49,581	168,058	1303,72	0,623	77,358	0,56	8,111	531,332	633,718	212,469	8,786
<b>17 день вторник (4 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подпарнировка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			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
<b>Обед</b>															
1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533



2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из лимоника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			700	24,353	31,750	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
<b>Всего:</b>				45,774	51,431	161,168	1290,65	1,25	71,454	1,525	15,333	187,504	539,273	282,828	12,279

18 день среда (4 недели)

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (γ)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>			520	19,580	19,855	50,102	457,426	0,233	38,094	0,265	4,295	257,916	342,443	66,700	5,390

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	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	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			740	30,510	22,710	102,239	735,385	1,307	85,008	0,887	5,245	165,328	452,625	105,371	9,503
<b>Всего:</b>				50,09	42,565	152,341	1192,81	1,54	123,102	1,152	9,54	423,244	795,068	172,071	14,893

19 день четверг (4 недели)

**Завтрак**

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

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	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	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			740	27,113	28,130	115,765	824,682	0,430	20,984	0,247	8,626	107,143	273,115	112,047	9,176
<i>Всего:</i>				50,87	54,646	195,766	1478,36	1,245	26,974	1,729	17,457	226,264	603,833	280,803	15,932

20 день пятница (4 недели)

*Завтрак*

1	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
2	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/10/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	-,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	6,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
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
5	Фрукты свежие по сезону (y)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>			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

*Обед*

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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	75,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
<i>Всего:</i>				43,543	53,277	162,19	1302,43	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663