

"СОГЛАСОВАНО"

Директор
Директор МАОУ СОШ №14
_____ Т.Д. Колмыкова
" 18 " августа 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Р"
_____ Н.Ю. Дудинов:
" 18 " августа 2025 г.

**Меню основного организованного питания
учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №14
возрастная категория от 12 лет
2025-2026 г.**

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

	Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	Витамины (мг)				Минеральные	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р
01 день понедельник (1 неделя)													
Завтрак													
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
4	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
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			575	15,614	17,552	87,028	568,532	0,350	37,030	0,117	0,732	429,293	370,914
Обед													
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	31,812	37,697	150,004	1 066,535	0,827	14,523	1,505	10,493	121,523	348,086
Полдник													
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				54,686	62,299	322,040	2 067,592	1,362	88,172	1,912	14,143	606,616	755,400

02 день вторник (1 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1728	230	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050
Итого:			575	27,079	36,547	84,990	777,197	1,114	55,369	2,368	8,397	99,762	338,885

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	35,529	34,731	111,412	900,348	0,570	53,335	0,540	11,307	169,381	463,633

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				69,869	78,328	281,410	2 110,070	1,869	145,324	3,198	22,622	324,942	838,918

03 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/220	1425	220	22,351	30,831	2,467	376,755	0,092	0,601	0,357	7,124	337,352	397,651
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			550	26,616	32,743	46,546	587,332	0,250	36,386	0,371	7,389	442,325	469,587

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
Итого:			850	26,753	31,572	117,773	862,254	0,565	70,216	0,665	9,996	184,033	428,968

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:			60,629	71,365	249,328	1 882,111	1,000	143,222	1,326	20,303	682,158	934,954	

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из сырых овощей 1/30	1825	130	14,420	21,403	18,653	324,922	0,464	8,873	0,152	4,267	26,402	99,318
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
Итого:			550	25,221	27,271	109,660	784,959	0,763	8,933	0,178	6,065	62,130	176,307

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:			840	31,282	38,301	117,248	938,831	0,589	45,158	0,926	12,160	159,116	495,471

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:			63,764	72,622	311,916	2 156,314	1,537	90,710	1,393	21,143	277,046	708,178	

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000

Итого:	555	28,257	18,294	104,927	697,380	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	337,143
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
Итого:		850	31,362	35,820	103,562	862,079	1,037	81,876	0,610	7,437	193,147	428,775	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	
Всего:			66,879	61,164	293,498	1 991,983	4,695	157,457	0,982	13,416	516,148	802,318	

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453
2	Бургерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:		575	17,384	19,052	83,428	574,712	0,383	37,030	0,117	1,452	432,893	370,914	

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:		840	30,828	41,263	115,104	955,089	1,048	73,155	2,727	11,103	171,479	412,516	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	

Всего:	55,472	67,364	283,540	1 962,326	1,615	146,805	3,135	15,473	660,172	819,830
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891
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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
Итого:		555	23,113	23,792	103,402	720,184	0,523	13,935	0,118	5,014	91,872	327,764	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812
3	Макаронник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	527,924	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:		840	35,804	41,265	130,557	1 036,829	0,524	42,594	0,822	14,232	155,584	397,216	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	
Всего:		66,176	72,107	318,967	2 189,537	1,231	93,149	1,230	22,164	303,256	761,380		

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150, поджаривка из моркови 1/50	1425	200	15,863	24,066	5,244	301,028	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:		550	21,328	26,178	59,723	559,804	0,332	38,595	1,218	6,672	349,818	369,862	

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200

6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	
Итого:			840	32,020	39,143	106,695	907,145	0,618	84,737	0,615	11,734	170,218	423,647

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:			60,608	72,371	251,426	1 899,474	1,135	159,951	2,122	21,324	575,836	829,909	

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100 с подгарнировкой из свежей капусты 1/30		130	14,473	21,403	18,497	324,508	0,463	13,898	0,032	4,249	29,084	97,091
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,150	71,987	
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	
Итого:			550	25,274	27,271	109,504	784,545	0,762	13,958	0,058	6,047	64,812	174,080

Обед

1	Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:			840	35,949	36,869	123,904	971,234	0,727	27,146	0,819	14,984	124,000	526,941

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:			68,483	71,190	318,416	2 188,303	1,674	77,724	1,167	23,949	244,612	737,421	

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
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500
Итого:			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470
---	--	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------

2	Суп картофельный с рыбой 1/250	342	250	7,249	5,532	16,626	145,291	0,110	11,553	0,203	2,445	40,068	122,414
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
7	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
Итого:			880	34,775	29,652	105,362	827,410	0,625	82,167	0,574	6,685	174,789	462,757

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:			65,350	58,037	288,366	1 937,200	1,019	173,797	1,061	11,243	455,735	813,107	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			575	17,684	18,452	87,328	586,112	0,374	37,030	0,117	1,272	425,393	342,414

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	37,705	35,036	146,950	1 053,950	0,636	25,481	0,265	10,188	141,056	361,195

Полдник

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

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550
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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
Итого:			550	21,272	23,325	90,141	655,575	0,487	8,196	2,240	7,239	87,506	331,068

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	35,390	32,745	110,335	877,610	0,572	55,167	0,680	10,460	169,555	462,968

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				63,922	63,120	285,484	1 965,710	1,244	99,983	3,210	20,617	312,861	830,435

13 день среда (3 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801
2	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812
3	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
7	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584

Итого:	850	26,878	32,345	119,693	877,387	0,583	74,006	0,680	10,196	194,078	468,512
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------

Полдник

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

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
Итого:		550	25,251	27,271	109,508	784,473	0,764	12,158	0,148	6,061	63,822	175,160	

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,485	48,643	51,742
3	Бефстроганов из курицы 1/100	1283	100	17,856	14,582	3,306	215,879	0,060	2,274	0,011	1,327	21,153	132,046
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:		850	31,006	34,948	108,746	873,544	0,526	19,441	2,171	8,008	167,271	489,660	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400	
Всего:		63,517	69,269	303,263	2 090,541	1,475	68,219	2,609	16,987	286,893	701,220		

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
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500
Итого:		555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956
---	------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------

2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	28,556	42,174	106,084	918,130	0,919	57,396	0,590	10,254	155,727	393,256

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				59,132	70,560	289,088	2 027,921	1,313	149,026	1,077	14,812	436,673	743,606

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			575	17,384	19,052	83,428	574,712	0,383	37,030	0,117	1,452	432,893	370,914

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,084	7,530	90,796	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	34,947	34,056	125,304	947,511	0,416	56,819	0,640	8,827	146,729	322,857

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				59,591	60,158	293,740	1 954,748	0,984	130,468	1,048	13,197	635,422	730,171

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	130	14,450	21,403	18,502	324,436	0,464	12,098	0,122	4,262	28,094	98,171
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052
Итого:			550	25,223	27,976	97,271	741,765	0,900	12,158	0,148	8,591	67,078	294,156

Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:			840	31,482	41,216	109,726	935,780	1,044	72,527	2,007	11,173	169,600	387,580

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				63,965	76,243	292,006	2 110,069	2,129	121,305	2,445	22,682	292,477	718,136

18 день среда (4 неделя)**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801
2	Хлеб пшеничный 1/60	-/-	60	3,600	0,600	31,200	144,600	0,246			0,114	0,075	0,077
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			590	22,924	22,856	65,417	559,064	0,371	37,667	0,321	5,361	233,571	346,776

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	28,775	33,783	101,461	824,992	0,532	89,738	0,618	7,931	197,582	398,877

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				58,959	63,689	251,886	1 816,580	1,088	164,025	1,229	16,210	486,953	782,053

19 день четверг (4 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
Итого:			550	25,117	24,640	85,156	662,848	0,535	8,261	2,240	10,171	77,794	322,224

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026
Итого:			850	32,134	40,363	133,423	1 025,499	0,843	27,495	0,280	11,370	134,178	323,207

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				64,511	72,053	303,587	2 120,871	1,562	72,376	2,810	24,459	267,771	681,830

20 день пятница (4 неделя)**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			555	28,257	18,294	104,927	697,380	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	337,143

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682	100	1,423	8,087	8,348	111,864	0,019	9,486		3,615	38,778	41,540
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
Итого:			840	30,991	44,181	102,550	931,790	1,054	83,666	0,615	11,613	167,078	401,122

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000
Итого:			380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	0,290	2,918	55,800	36,400
Всего:				66,508	69,524	292,486	2 061,694	4,712	159,247	0,987	17,592	490,080	774,665

'усский пир"

а

г.

вещества (мг)	
Mg	Fe

47,794	0,772
23,320	1,090
8,200	0,720
10,040	0,114
11,000	1,250
100,354	3,946

30,145	0,524
34,673	1,212
15,580	0,997
13,064	1,329
1,620	0,033
11,400	0,900
8,200	0,720
114,682	5,716

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
244,536	14,332

--	--

36,700	0,703
79,985	3,440
16,400	1,440
5,264	0,569
138,349	6,152

17,190	0,506
27,485	1,491
63,404	1,106
127,681	4,287
7,380	0,448
11,400	0,900
8,200	0,720
262,740	9,458

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
430,589	20,281

--	--

32,340	3,130
12,300	1,080
10,040	0,114
11,000	1,250
65,680	5,573

20,560	0,846
18,860	1,036
35,913	1,406
41,130	1,537
7,200	2,520

8,200	0,720
11,400	0,900
143,263	8,965

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
238,443	19,208

26,741	1,653
13,064	1,329
4,664	0,539
16,400	1,440
60,870	4,961

19,488	0,869
24,635	1,149
140,600	2,597
3,330	0,133
17,100	1,350
12,300	1,080
217,453	7,177

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
307,823	16,808

35,965	1,002
5,264	0,569
20,500	1,800
11,000	1,250

72,729	4,622
---------------	--------------

18,755	0,604
40,885	2,309
24,657	1,136
41,130	1,537
3,330	0,439
8,200	0,720
11,400	0,900
148,357	7,644

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
250,586	16,936

51,694	1,222
23,320	1,090
10,040	0,114
11,000	1,250
8,200	0,720
104,254	4,396

36,700	0,703
31,885	1,231
67,253	2,879
1,620	0,033
17,100	1,350
12,300	1,080
166,858	7,276

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670

300,612	16,342

61,725	1,671
77,101	1,392
5,264	0,569
16,400	1,440
160,491	5,072

20,560	0,846
27,945	1,359
80,333	2,495
7,380	0,448
17,100	1,350
12,300	1,080
165,618	7,577

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
355,608	17,319

40,400	2,485
20,500	1,800
10,040	0,114
11,000	1,250
81,940	5,649

21,089	1,357
24,635	1,149
117,330	3,177
7,200	2,520
17,100	1,350

12,300	1,080
199,654	10,633

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
311,094	20,952

25,014	1,591
13,064	1,329
4,664	0,539
16,400	1,440
59,143	4,900

22,169	0,796
34,673	1,212
193,785	5,476
3,330	0,133
17,100	1,350
12,300	1,080
283,356	10,047

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
371,999	19,616

32,082	1,570
5,264	0,569
16,500	1,875
53,846	4,015

18,755	0,604
--------	-------

31,373	0,980
62,730	1,116
41,130	1,537
3,330	0,439
17,100	1,350
16,400	1,440
190,818	7,464

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
274,164	16,149

37,894	0,952
23,320	1,090
10,040	0,114
11,000	1,250
8,200	0,720
90,454	4,126

17,650	6,673
40,885	2,309
59,524	1,599
13,064	1,329
1,620	0,033
11,400	0,900
8,200	0,720
152,344	13,562

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
272,298	22,358

36,700	0,703
112,480	2,077
4,664	0,539
20,500	1,800
174,344	5,119

18,755	0,604
27,485	1,491
63,404	1,106
127,681	4,287
7,380	0,448
11,400	0,900
8,200	0,720
264,305	9,556

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
468,149	19,345

23,900	3,092
24,600	2,160
10,040	0,114
11,000	1,250
69,540	6,616

20,560	0,846
27,945	1,359
41,130	1,537
7,200	2,520
11,400	0,900
8,200	0,720
35,913	1,406

152,348	9,287
----------------	--------------

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
251,388	20,573

25,994	1,596
13,064	1,329
4,664	0,539
16,400	1,440
60,123	4,904

36,700	0,703
25,435	1,416
62,815	1,128
77,101	1,392
3,330	0,133
11,400	0,900
8,200	0,720
224,981	6,391

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
314,604	15,965

32,082	1,570
5,264	0,569
16,500	1,875
53,846	4,015

19,488	0,869
--------	-------

22,775	1,241
24,657	1,136
41,130	1,537
3,330	0,439
11,400	0,900
8,200	0,720
130,979	6,842

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
214,325	15,526

51,694	1,222
23,320	1,090
10,040	0,114
11,000	1,250
8,200	0,720
104,254	4,396

20,560	0,846
24,635	1,149
62,730	1,116
13,064	1,329
1,620	0,033
11,400	0,900
8,200	0,720
142,209	6,093

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
275,963	15,158

25,994	1,596
127,681	4,287
4,664	0,539
16,400	1,440
174,740	7,862

26,946	0,889
18,860	1,036
67,253	2,879
7,380	0,448
17,100	1,350
12,300	1,080
149,838	7,682

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
354,078	20,214

23,900	3,092
24,600	2,160
10,040	0,114
11,000	1,250
69,540	6,616

18,755	0,604
27,485	1,491
62,398	1,236
41,130	1,537
7,200	2,520
11,400	0,900
8,200	0,720
176,568	9,008

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
275,608	20,294

36,700	0,703
157,576	4,428
4,664	0,539
20,500	1,800
219,440	7,470

17,650	6,673
27,945	1,359
20,378	1,411
13,064	1,329
3,330	0,133
11,400	0,900
8,200	0,720
101,968	12,524

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
350,908	24,663

35,965	1,002
5,264	0,569
20,500	1,800
11,000	1,250
72,729	4,622

21,089	1,357
24,635	1,149
71,415	3,072
3,330	0,439
17,100	1,350
12,300	1,080
149,869	8,446

7,200	2,520
11,300	0,900
11,000	1,250
29,500	4,670
252,098	17,738