

*Шеру Трапезническая Светлана*  
15 августа 2024 г.



Учреждение средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Меню основного организованного питания  
возрастной категории от 7-11 лет

2024-2025 г.



15 августа 2024 г.

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

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

01 день понедельник (1 неделя)

Завтрак															
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,004	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>12,679</b>	<b>19,183</b>	<b>63,378</b>	<b>476,875</b>	<b>0,201</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,65</b>	<b>399,682</b>	<b>328,012</b>	<b>76,126</b>	<b>2,683</b>

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 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	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	59,99	10,887	1,108	
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			21	19,356	8,2	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,935</b>	<b>29,082</b>	<b>128,363</b>	<b>878,933</b>	<b>0,745</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>107,897</b>	<b>290,705</b>	<b>101,697</b>	<b>5,666</b>

Ланч

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (Ф)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (Ф) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	3,5	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>

<b>Всего:</b>			<b>51,149</b>	<b>59,815</b>	<b>276,911</b>	<b>1 850,57</b>	<b>1,149</b>	<b>83,682</b>	<b>1,374</b>	<b>11,41</b>	<b>773,979</b>	<b>813,517</b>	<b>227,122</b>	<b>10,678</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>														

<b>Застрахов</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,677</b>	<b>72,039</b>	<b>237,684</b>	<b>100,816</b>	<b>4,888</b>

<b>Обед</b>															
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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0,021	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,963</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>

<b>Полдник</b>															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,677</b>	<b>60,802</b>	<b>246,198</b>	<b>1 762,72</b>	<b>1,495</b>	<b>112,564</b>	<b>2,165</b>	<b>17,462</b>	<b>253,989</b>	<b>654,383</b>	<b>349,359</b>	<b>17,618</b>
<b>03 день среда (1 неделя)</b>															

<b>Застрахов</b>															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,952</b>	<b>27,037</b>	<b>40,897</b>	<b>494,731</b>	<b>0,192</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>6,074</b>	<b>380,975</b>	<b>397,274</b>	<b>55,7</b>	<b>4,644</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281

Сок фруктовый разливной в ассортименте														
5	1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>104,354</b>	<b>727,278</b>	<b>0,515</b>	<b>52,548</b>	<b>7,05</b>	<b>146,599</b>	<b>327,536</b>	<b>115,911</b>	<b>8,049</b>

**Подлик**

Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,127</b>	<b>63,398</b>	<b>230,421</b>	<b>1 716,78</b>	<b>0,911</b>	<b>124,904</b>	<b>16,024</b>	<b>793,974</b>	<b>919,61</b>	<b>220,911</b>	<b>15,024</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	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
Коллета 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	Макаронь отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,337</b>	<b>23,912</b>	<b>89,816</b>	<b>655,814</b>	<b>0,571</b>	<b>15,093</b>	<b>0,297</b>	<b>5,486</b>	<b>73,262</b>	<b>160,945</b>	<b>52,863</b>	<b>3,963</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
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	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,935</b>	<b>92,822</b>	<b>729,033</b>	<b>0,441</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,93</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>

**Подлик**

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
3	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,93</b>	<b>59,896</b>	<b>267,646</b>	<b>1 817,37</b>	<b>1,197</b>	<b>86,375</b>	<b>1,265</b>	<b>17,335</b>	<b>254,052</b>	<b>578,487</b>	<b>249,544</b>	<b>13,918</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50														
1	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375

3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	• 3	0,5	26	120,5	0,205	•	0,095	0,063	0,065	•20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	189,341	230,552	59,661	4,12

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
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	Тертая 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	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<b>Всего:</b>				57,356	52,494	270,213	1 782,72	3,448	137,335	0,778	11,393	587,254	761,017	231,247	13,117

**Завтрак**

1	Вутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
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	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	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	1,97	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	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,829	121,37	5,665

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

<i>Итого:</i>		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<i>Всего:</i>			45,543	60,166	229,432	1 641,39	1,218	136,762	2,227	12,272	606,352	675,241	229,921	13,355

**07 день вторник (2 недели)**

**Завтрак**

Биточек куриный запеченный в соусе	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
Рис отварной с маслом 1/150	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
4 Хлеб пшеничный 1/30		505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

*Итого:*

*Обед*

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассольник Ленинградский со сметаной	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
2 на бульоне 1/200	40	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98	1,827
3 Макароны с курицей и сыром 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	11,052	3,302	3,676	0,375
4 Напиток из шиповника 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20		700	29,894	31,403	98,227	795,113	0,366	27,789	0,448	9,629	242,359	357,742	119,948	5,417

*Итого:*

*Полдник*

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<i>Всего:</i>			60,978	62,384	270,487	1 887,32	0,955	77,474	0,885	16,956	593,725	833,288	298,016	11,646

**08 день среда (2 недели)**

**Завтрак**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		530	19,653	26,487	44,835	496,334	0,215	39,075	1,41	6,917	352,742	375,179	73,31	4,639

*Обед*

1 Салат из свежих овощей с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
Пи из свежей капусты с картошкой 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 Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Итого:	700	25,7	29,172	94,957	745,175	0,438	64,433	0,498	8,033	154,759	329,98	148,872	5,906
--------	-----	------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	---------	-------

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:			52,612	62,709	224,801	1 674,03	0,838	140,128	2,198	17,868	563,301	741,559	251,682	15,215

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2 Бигочек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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	59,99	10,887	1,108
4 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	12,528	4,95	4,664	0,539
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,025	0,026	0,026	8,2	0,72
Итого:		520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,148	57,103	4,057

**Обед**

1 Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	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 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	0,97
3 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4 Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		700	28,71	28,62	97,935	764,157	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:			61,08	63,787	272,668	1 909,08	1,335	61,061	1,67	20,182	426,316	765,959	328,318	14,029

**Завтрак**

1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	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 из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004

4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	450	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,355</b>	<b>25,22</b>	<b>91,852</b>	<b>711,811</b>	<b>0,942</b>	<b>72,952</b>	<b>0,364</b>	<b>5,633</b>	<b>120,389</b>	<b>389,321</b>	<b>161,619</b>	<b>6,195</b>

**Подлик**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180		116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,68</b>	<b>53,541</b>	<b>271,617</b>	<b>1 807,06</b>	<b>1,299</b>	<b>145,062</b>	<b>0,851</b>	<b>10,081</b>	<b>385,359</b>	<b>728,423</b>	<b>237,877</b>	<b>14,061</b>

**11 день понедельник (3 недели)**

**Завтрак**

Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20		117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,232</b>	<b>19,858</b>	<b>63,603</b>	<b>490,06</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**

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	10,59	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	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
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	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,203</b>	<b>27,925</b>	<b>126,001</b>	<b>876,143</b>	<b>0,559</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>8,394</b>	<b>124,215</b>	<b>307,225</b>	<b>127,25</b>	<b>10,315</b>

**Подлик**

Йогурт фруктовый питьевой 1/180		121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,969</b>	<b>59,333</b>	<b>274,774</b>	<b>1 860,97</b>	<b>0,982</b>	<b>90,858</b>	<b>0,67</b>	<b>12,349</b>	<b>787,372</b>	<b>808,662</b>	<b>245,25</b>	<b>15,463</b>

**12 день вторник (3 недели)**

**Завтрак**

Салат из моркови с маслом 1/60		1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569

4	Хлеб пшеничный 1/40	• -/•	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
<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>6,02</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	0,12	1,65	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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясο курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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 пшеничника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,484</b>	<b>28,219</b>	<b>91,014</b>	<b>739,963</b>	<b>0,468</b>	<b>36,354</b>	<b>0,403</b>	<b>8,867</b>	<b>126,15</b>	<b>380,299</b>	<b>219,043</b>	<b>8,06</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,962</b>	<b>56,063</b>	<b>258,264</b>	<b>1 769,47</b>	<b>1,096</b>	<b>81,25</b>	<b>2,165</b>	<b>17,806</b>	<b>259,597</b>	<b>727,433</b>	<b>404,707</b>	<b>17,238</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,776</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,34</b>	<b>5,432</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Колбета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>21,742</b>	<b>25,429</b>	<b>105,89</b>	<b>739,384</b>	<b>0,53</b>	<b>55,58</b>	<b>0,473</b>	<b>7,21</b>	<b>154,635</b>	<b>359,172</b>	<b>123,179</b>	<b>8,307</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9



3	Фрукты свежие по сезону*(V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	.	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<i>Всего:</i>				53,561	56,538	245,711	1 705,93	1,01	129,26	1,057	14,677	637,186	861,346	230,819	16,069

**14 день четверг (3 недели)**

**Застрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
Коглета Домашняя запеченная с соусом.		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
2	сметанно-томатным 1/90	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Чай заварной с сахаром 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20		520	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856
<i>Итого:</i>															

**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
Суп овощной с зеленым горошком со		1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
2	сметаной на бульоне 1/200	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
4	Рис отварной с маслом 1/150	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5	Компот из ягод 3/м 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20		740	27,316	30,294	94,714	760,77	0,456	25,183	0,396	6,45	131,668	403,735	173,388	5,273
<i>Итого:</i>															

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте		116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
1	1/180	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100		380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<i>Итого:</i>				55,012	62,456	269,44	1 859,92	1,214	84,636	0,898	15,372	264,771	598,983	254,236	13,799
<i>Всего:</i>															

**15 день пятница (3 недели)**

**Застрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тфелед мясная с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487

6	Хлеб пшеничный 1/20	-/•	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025•	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,35</b>	<b>30,4</b>	<b>94,33</b>	<b>740,321</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,33</b>	<b>109,23</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>

**Подлик**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,949</b>	<b>63,221</b>	<b>274,257</b>	<b>1 897,81</b>	<b>1,144</b>	<b>116,931</b>	<b>1,899</b>	<b>11,76</b>	<b>584,8</b>	<b>809,013</b>	<b>214,644</b>	<b>11,391</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
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	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>14,007</b>	<b>20,308</b>	<b>60,678</b>	<b>481,51</b>	<b>0,226</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,19</b>	<b>402,382</b>	<b>328,012</b>	<b>79,051</b>	<b>3,62</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Пи из свежей капусты с картошкой 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 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
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	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>30,62</b>	<b>27,634</b>	<b>108,409</b>	<b>804,825</b>	<b>0,391</b>	<b>40,43</b>	<b>0,433</b>	<b>6,789</b>	<b>127,739</b>	<b>293,195</b>	<b>127,188</b>	<b>5,656</b>

**Подлик**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,887</b>	<b>54,992</b>	<b>254,095</b>	<b>1718,86</b>	<b>0,802</b>	<b>113,804</b>	<b>0,85</b>	<b>10,897</b>	<b>585,921</b>	<b>657,607</b>	<b>235,739</b>	<b>13,346</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаривая из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
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

Чай заварной с сахаром и лимоном	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
3 1/200/5	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
4 Хлеб пшеничный 1/30		505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534
<b>Итого:</b>														

**Обед**

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3 Ратту овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4 Напиток из пивоварника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661

**Полдник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<b>Всего:</b>			57,111	65,453	246,758	1 804,55	1,717	106,779	1,833	18,149	453,905	723,574	303,989	14,525

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	
4 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

**Обед**

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
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	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Терфегя куринная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>		740	23,014	26,756	101,985	740,804	0,421	63,587	0,365	6,329	152,065	311,903	136,884	5,44

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

<b>Итого:</b>	380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<b>Всего:</b>	49,56	53,366	241,644	1 645,10	0,883	137,808	0,931	13,815	424,016	655,677	224,724	15,543	

**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	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Капша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>77,106</b>	<b>603,429</b>	<b>0,471</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,943</b>	<b>65,935</b>	<b>300,791</b>	<b>200,66</b>	<b>6,829</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежкой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	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	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макарона отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод э/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,931</b>	<b>30,893</b>	<b>116,417</b>	<b>847,431</b>	<b>0,696</b>	<b>20,301</b>	<b>0,247</b>	<b>8,678</b>	<b>107,921</b>	<b>263,271</b>	<b>84,318</b>	<b>9,121</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,55</b>	<b>85,17</b>	<b>494,766</b>	<b>0,203</b>	<b>36,08</b>	<b>0,308</b>	<b>2,9</b>	<b>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,483</b>	<b>64,547</b>	<b>278,694</b>	<b>1 945,63</b>	<b>1,369</b>	<b>62,722</b>	<b>2,027</b>	<b>20,521</b>	<b>440,256</b>	<b>758,862</b>	<b>334,278</b>	<b>18,28</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1	Пудинг из творога запеченный с ягодами кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,921	232,027	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,256</b>	<b>13,82</b>	<b>87,898</b>	<b>561,003</b>	<b>1,643</b>	<b>36,26</b>	<b>0,084</b>	<b>0,83</b>	<b>206,036</b>	<b>252,393</b>	<b>62,546</b>	<b>4,3</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	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	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20 •	-/-	20	1,2	0,2 •	10,4	48,2	0,04		•	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9 •
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>80,006</b>	<b>714,506</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>

**Подшип**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,26</b>	<b>7,05</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,62</b>	<b>0,29</b>	<b>2,918</b>	<b>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,742</b>	<b>53,935</b>	<b>252,912</b>	<b>1 708,03</b>	<b>2,659</b>	<b>146,646</b>	<b>1,052</b>	<b>11,7</b>	<b>387,574</b>	<b>591,351</b>	<b>201,458</b>	<b>14,726</b>