

"СОГЛАСОВАНО"  
Директор МАОУ СОШ №33



И. Болтнева  
2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"

В.А. Кененсарин  
2024 г.



**Меню основного организованного питания**

**Учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №33**

**возрастная категория от 7 -11 лет**

**2024-2025 г.**

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

№ рецепту	Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	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	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	0,007	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	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</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>
<b>Обед</b>															
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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	26,22	106,86	106,86	0,03	21	19,356	8,2	8,2	8,2	0,497	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082	0,038	0,025	0,038	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	0,46	38,8	11,4	0,9	
<b>Итого:</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>
<b>Полдник</b>															
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	2,7	18,2	6,8	11,3	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	0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</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>															



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	2,5	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	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	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	59,99	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	15,093	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>5,486</b>	<b>73,262</b>	<b>160,945</b>	<b>52,863</b>	<b>3,963</b>

**Обед**

1	Внегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
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	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	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	2	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	0,038	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	34,662	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>8,93</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</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	2,5	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>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>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**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	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	35	0,2	2,5	17	11	1,25
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	2,5	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,392</b>	<b>91,799</b>	<b>559,624</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,12</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	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	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	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	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	16,96	68,16	2	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487

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>			<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,552</b>	<b>93,244</b>	<b>728,334</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</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	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>			<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>266,4</b>	<b>194,8</b>	<b>49,3</b>	<b>2,33</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,356</b>	<b>52,494</b>	<b>270,213</b>	<b>1 782,72</b>	<b>3,448</b>	<b>137,335</b>	<b>0,778</b>	<b>11,393</b>	<b>587,254</b>	<b>761,017</b>	<b>13,117</b>

**06 день понедельник (2 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	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	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	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>			<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>402,382</b>	<b>328,012</b>	<b>79,051</b>	<b>3,02</b>

**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	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	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	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 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>			<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>83,746</b>	<b>727,359</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>148,17</b>	<b>310,829</b>	<b>121,37</b>	<b>5,665</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	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>			<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>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,543</b>	<b>60,166</b>	<b>229,432</b>	<b>1 641,39</b>	<b>1,218</b>	<b>136,762</b>	<b>2,227</b>	<b>606,352</b>	<b>675,241</b>	<b>229,921</b>	<b>13,355</b>

**17 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

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	11,545	0,108	29,121	99,748	46,954	1,09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	41,28	174,909	64,251	1,16
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	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<i>Итого:</i>			<b>505</b>	<b>18,55</b>	<b>19,431</b>	<b>87,09</b>	<b>597,439</b>	<b>0,387</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>84,967</b>	<b>280,745</b>	<b>128,769</b>	<b>3,899</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	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	34,61	68,65	22,356	1,087

3	Макароник с курицей и сыром 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
4	Напиток из шиповника 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>			<b>700</b>	<b>29,894</b>	<b>31,403</b>	<b>98,227</b>	<b>795,113</b>	<b>0,366</b>	<b>27,789</b>	<b>0,448</b>	<b>9,629</b>	<b>242,359</b>	<b>357,742</b>	<b>119,948</b>	<b>5,417</b>

### Походник

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>60,978</b>	<b>62,384</b>	<b>270,487</b>	<b>1 887,32</b>	<b>0,955</b>	<b>77,474</b>	<b>0,885</b>	<b>16,956</b>	<b>593,725</b>	<b>833,288</b>	<b>298,016</b>	<b>11,646</b>

### 08 день среда (2 неделя)

#### 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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,653</b>	<b>26,487</b>	<b>44,835</b>	<b>496,334</b>	<b>0,215</b>	<b>39,075</b>	<b>1,41</b>	<b>6,917</b>	<b>352,742</b>	<b>375,179</b>	<b>73,31</b>	<b>4,639</b>

#### Обед

1	Салат из свеклы 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
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	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 фруктов-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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,7</b>	<b>29,172</b>	<b>94,957</b>	<b>745,175</b>	<b>0,438</b>	<b>64,433</b>	<b>0,498</b>	<b>8,033</b>	<b>154,759</b>	<b>329,98</b>	<b>148,872</b>	<b>5,906</b>

### Походник

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>52,612</b>	<b>62,709</b>	<b>224,801</b>	<b>1 674,403</b>	<b>0,838</b>	<b>140,128</b>	<b>2,198</b>	<b>17,868</b>	<b>563,301</b>	<b>741,559</b>	<b>251,682</b>	<b>15,215</b>

### 09 день четверг (2 неделя)

#### 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	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
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	59,99	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>19,836</b>	<b>23,617</b>	<b>89,563</b>	<b>650,153</b>	<b>0,585</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>5,915</b>	<b>62,22</b>	<b>161,148</b>	<b>57,103</b>	<b>4,057</b>

#### 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 з/м 1/200	1658	200	0,16	17,02	68,72	0,012	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>28,71</b>	<b>28,62</b>	<b>97,935</b>	<b>764,157</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>

**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>61,08</b>	<b>63,787</b>	<b>272,668</b>	<b>1 909,08</b>	<b>1,335</b>	<b>61,061</b>	<b>1,67</b>	<b>20,182</b>	<b>426,316</b>	<b>765,959</b>	<b>328,318</b>	<b>14,029</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,724</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</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	0,02	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	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>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**

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>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 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 пшеничная 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**

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	10,59	4,004
---	---	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------



<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	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 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	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>															
		740	740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,635	359,172	123,179	8,307

<b>Полдник</b>															
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 (y)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	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>															
		1120	1120	34,276	36,988	245,711	1705,93	1,01	129,26	1,057	14,677	637,186	861,346	230,819	16,069

<b>14 день четверг (3 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	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	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		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>															
		520	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

<b>Обед</b>															
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	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,416	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179	2	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012			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>															
		740	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

<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 (y)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	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>															
		1100	1100	34,582	37,049	269,44	1859,92	1,214	84,636	0,898	15,372	264,771	598,983	254,236	13,799
<b>15 день пятница (3 неделя)</b>															



**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
	<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,724</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**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	Тефтели 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>	<b>5,865</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>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 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 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>3,02</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	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 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	0,021	1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112			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>

**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>Итого:</b>			<b>51,987</b>	<b>54,007</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>557,607</b>	<b>235,739</b>	<b>13,346</b>

## 17 день в горник (4 недели)

## Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгариновка 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	7,242	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	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,224</b>	<b>22,201</b>	<b>81,982</b>	<b>608,632</b>	<b>0,736</b>	<b>13,971</b>	<b>0,159</b>	<b>6,995</b>	<b>62,916</b>	<b>245,559</b>	<b>146,355</b>	<b>6,534</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
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	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	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	0,025	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04							
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,702</b>	<b>79,606</b>	<b>701,155</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</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	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	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>57,111</b>	<b>65,453</b>	<b>246,758</b>	<b>1 804,55</b>	<b>1,717</b>	<b>106,779</b>	<b>1,833</b>	<b>18,149</b>	<b>453,905</b>	<b>723,574</b>	<b>303,989</b>	<b>14,525</b>

## 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	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 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	Тефтеля куриная 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>			<b>740</b>	<b>23,014</b>	<b>26,756</b>	<b>101,985</b>	<b>740,804</b>	<b>0,421</b>	<b>63,587</b>	<b>0,365</b>	<b>6,329</b>	<b>152,065</b>	<b>311,903</b>	<b>136,884</b>	<b>5,44</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	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
<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>55,8</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>4,67</b>
<b>Итого:</b>			<b>49,56</b>	<b>53,366</b>	<b>241,644</b>	<b>1 645,10</b>	<b>0,883</b>	<b>137,808</b>	<b>0,931</b>	<b>424,016</b>	<b>655,677</b>	<b>224,724</b>	<b>15,543</b>

**9 день четверг (4 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	17,769	32,13	22,02	0,422
Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	35,588	263,659	157,576	4,428
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
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>65,935</b>	<b>300,791</b>	<b>200,66</b>	<b>6,829</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	4,004
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	1,087
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	1,156
Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	2	0,021	1,435	19,292	59,99	1,108
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,2	17,02	68,72	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147
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
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>

**Ужин**

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
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114	35	0,29	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
<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>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>18,28</b>

**20 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

Пудинг из творога запеченный с ягодным 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
Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,095	11,052	3,302	0,375
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205	35	0,2	25	17	11	1,25
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,084	0,83	206,036	252,393	4,3
<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>

**Обед**

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	0,369
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	0,823
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	2,457
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,2	16,96	68,16	0,006	2	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
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
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>5,757</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>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>11,7</b>	<b>387,574</b>	<b>591,351</b>	<b>201,458</b>	<b>14,726</b>