

СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ ООШ № 15
Д.А.Петров
2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"
Б.А.Кененсаринов
27августа 2024 г.

Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет
2024-2025 г.

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

	Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день(понедельник) 1 неделя															
Завтрак															
1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	1/220	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром		50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком	1/200	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:				14,663	21,605	79,221	569,972	0,255	54,641	0,141	0,855	455,266	398,621	98,353	3,578
Обед															
1	Суп с рисом и томатом на бульоне	1/250	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
2	Биточек мясной	1/100	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
3	Макароны отварные с маслом	1/200	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из изюма	1/200	200	0,495		26,220	106,860	0,030			0,057	21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный	1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060							
Итого:				40,289	42,825	149,188	1143,338	1,135	10,692	0,035	8,729	111,141	393,873	107,218	6,925
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивид. уп.	1/200	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8	2,8
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)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:				7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				62,537	71,53	319,732	2172,842	1,597	118,913	0,466	12,604	636,107	838,794	241,371	16,078
02 день(вторник) 1 неделя															
Завтрак															
1	Жаркое по-домашнему с мясом	1/200	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
2	Хлеб пшеничный	1/50	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с сахаром и лимоном	1/200/5	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875

пого:	605	20,759	22,13	84,526	620,306	0,901	89,21	0,32	4,182	91,783	231,068	99,396	6,701	
ед														
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	27,485	1,491
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	63,404	1,106
Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
пого:	810	35,73	29,56	111,702	855,772	0,604	20,607	0,343	9,278	122,905	456,013	265,833	10,166	
идник														
Сок фруктовый в индивид.уп. 1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8	2,8
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) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
пого:		450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
его:			64,074	58,79	287,551	1935,61	1,712	163,397	0,953	16,48	284,388	733,381	401,029	22,442
день(среда) 1 неделя														
втрак														
Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
пого:		600	26,108	30,19	61,197	620,931	0,341	53,832	0,338	6,879	424,182	441,963	76,44	6,634

бед														
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	18,860	1,036
Котлета рыбная 1/100	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	170,235	32,384	0,937
Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
Сок фруктовый разливной в ассортименте														
1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
того:		810	28,952	26,561	117,226	823,761	0,601	47,375	0,258	8,351	149,472	418,522	132,642	8,844
олдник														
Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200														
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	11,300	0,900
Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
того:		450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
сезо:			62,645	63,851	269,746	1904,224	1,149	154,787	0,886	18,25	643,354	906,785	244,882	21,053

детрак														
Котлета Домашняя /мясная/ 1/100	1710	100	17,854	23,668	18,402	358,036	0,512	1,150		4,061	17,871	121,728	17,802	1,202
Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
того:		550	30,175	30,24	120,738	875,807	0,867	1,21	0,028	6,07	56,184	206,729	57,482	5,018

бед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/300	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562	1,378
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	140,600	2,597
Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	31,037	31,907	113,111	863,754	0,556	41,051	0,658	9,011	148,884	462,925	203,262	6,552

Итого:

Подник														
Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Итого:		450	68,797	69,247	325,172	2199,093	1,63	95,841	0,976	18,101	274,768	715,954	296,544	17,145

Всего:

день (пятница) 1 неделя

Всптрак

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	35,965	1,002
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Хлеб пшеничный 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Чай заварной с шиповником 1/200	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	600	28,657	18,328	110,639	722,138	3,471	54,441	0,082	3,151	276,226	342,896	76,641	5,052
Итого:														

Обед

1 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	40,885	2,309
2 Тефтели мясная запеченная 1/100	1204	100	16,597	18,598	10,207	274,600	0,540	1,610		1,429	19,807	146,190	27,320	1,229
3 Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	33,524	33,358	110,558	876,554	1,205	54,963	0,235	5,025	128,533	434,847	147,763	8,347

Итого:

Подник

1 Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Итого:		450	68,797	69,247	325,172	2199,093	1,63	95,841	0,976	18,101	274,768	715,954	296,544	17,145

Всего:

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

1 Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
2 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,35	0,15		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0,000	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:		550	33,775	34,646	111,062	891,16	1,009	1,809	0,028	5,564	56,014	230,388	60,109	5,125

Обед

1 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/300	1275	300	6,647	9,732	26,096	218,567	0,142	10,731	0,009	3,016	44,136	109,086	41,607	1,455
2 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	193,785	5,476

Итого:

3	Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,12	0,012	2	0,12	13	4,006	3,7	0,147
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,9	0,3	15,6	72,3	0,06		0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			810	35,556	32,304	120,41	914,205	0,673	16,794	0,409	110,892	494,195	268,492	9,508

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08	0,02	14	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				76,916	74,05	322,795	2264,897	1,889	72,183	0,727	236,606	770,883	364,401	20,208
07 день (вторник) 2 неделя														
1	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392	3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	55,040	233,212	85,668	1,547
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
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	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			555	28,025	23,841	113,601	781,073	0,541	4,452	0,028	87,502	378,305	175,464	5,256

Обед

Распорядок Ленинградский со сметаной на														
1	Бульоне 1/300	1438	300	6,627	10,559	19,936	201,282	0,099	12,411	0,267	3,405	50,415	94,275	30,084
2	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475
3	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	0,375
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	37,652	36,495	119,515	957,127	0,464	14,794	0,304	10,616	279,403	437,503	6,584

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08	0,02	14	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				73,262	67,436	324,439	2197,732	1,212	72,826	0,622	17,69	436,605	862,108	17,415

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/230	1425	230	23,367	32,233	2,579	393,881	0,096	0,629	0,373	7,448	352,686	415,726	33,810
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			600	27,356	34,095	45,933	600,007	0,231	53,914	0,387	7,793	470,147	496,149	5,981

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и														
1	сметаной на бульоне 1/300	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562
2	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	117,330
3	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,693	32,794	111,978	869,826	0,577	79,444	0,658	8,601	138,818	379,521	7,022

Полдник

Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200				22	88	0,04	1,08		0,02	14	8	2,8
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	0,900
Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15		13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	1,875
Итого:		450	7,585	7,1		91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	5,575
Всего:			66,634	73,989		249,234	1929,365	1,015	186,938	1,335	19,414	678,665	921,97	18,578

9 день (четверг) 2 недели

Бутерброд с маслом и твердым сыром	117	50	6,660	12,490		10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
1/20/10/20															
2 Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103		31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512		19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15		13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		620	16,61	23,255		75,261	576,77	0,291	54,641	0,141	1,647	459,226	398,621	102,643	4,073

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	1454	300	6,477	10,517		14,863	180,012	0,109	28,281	0,258	2,952	58,521	69,651	30,552	1,393
1 на бульоне 1/300															
2 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	67,253	2,879
3 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495			26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
4 Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3		15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,9	0,3		15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		810	31,279	37,6		102,659	873,757	1,021	85,084	0,858	8,551	168,512	370,65	135,405	7,199

Полдник

Подшипник															
1	Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	8	2,8	
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	0,900	
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	1,875	
	Итого:		450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	5,575	
	Всего:			55,474	67,955	269,243	1910,059	1,519	193,305	1,289	13,218	697,438	815,571	273,848	16,847

10 день (пятница) 2 недели

Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150		69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020		16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150		13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		550	23,39	21,32		99,233	682,374	0,19	52,99	0,197	1,63	221,67	311,202	52,258	3,82

Обед

Суп рыбный 1/250	339	250	8,754	5,824		28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
2 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	62,730	1,116
3 Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871		32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080			16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300		15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300		15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	34,082	25,742		112,061	816,241	1,189	65,209	0,231	4,923	114,911	461,653	186,806	7,536

Полдник

Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200				22	88	0,04	1,08		0,02	14	8	2,8
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	0,900
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15		13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	1,875
Итого:		450	7,585	7,1		91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	5,575

(понедельник) 3 неделя													
к	65,057	54,162	302,617	1958,147	1,586	171,779	0,718	9,573	406,281	819,155	274,864	16,931	

(понедельник) 3 неделя

с курицей 1/230	1443	230	20,958	19,929	53,671	477,874	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,09	140,916	2,592
аварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
ты 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	16,500	1,875
		635	25,098	20,615	108,287	719,07	0,562	58,471	0,368	5,206	107,277	374,705	183,18	6,836

с со свежей капустой с картофелем и аной 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	27,485	1,491
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	63,404	1,106
а гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,17	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,34	212,204	141,868	4,764
ток из шиповника 1/200	656	20	0,24	0,02	16,428	66,854	0,000	0,04	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
		630	35,73	29,56	111,702	855,772	0,604	20,607	0,343	9,278	122,905	456,013	265,833	10,166

ик					22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8	2,8
фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200			55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
ежное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
кты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
		450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
			68,413	57,275	311,312	2034,374	1,373	132,658	1,001	17,504	299,882	877,018	484,813	22,577

ь (вторник) 3 неделя

ик														
ерборд с маслом и твердым сыром 1/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
на пшеничная вязкая 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	37,894	0,952
рейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
укты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
		600	16,259	21,827	76,273	566,567	0,269	54,53	0,137	1,365	439,056	352,376	83,674	3,681

лат 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	17,650	6,673
п 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	40,885	2,309
икаделька 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	59,524	1,599
икароны 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	13,064	1,329
мпот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
еб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
еб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
		850	38,086	35,037	142	1035,672	0,663	25,482	0,264	10,188	152,376	378,609	158,103	13,978

ик					22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8	2,8
фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200			55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
ежное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
кты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875

Итого:		450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,007	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	33,3	5,575
Всего:			61,93	63,964	309,596	2061,771	1,139	133,592	0,691	14,573	661,132	777,285	277,577	23,234

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	23,900
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,059	355,263	70,94
														6,881

Обед														
Расходник Ленинградский со сметаной на														
1	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	27,945
2	Котлета рыбная 1/100	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	170,235	32,384
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	8,000	2,800
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:			810	29,077	27,333	119,146	838,894	0,619	51,165	0,273	8,551	159,517	458,066	141,727
														9,167

Полдник														
1	Сок фруктовый в индивид. ул.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8
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	11,300
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8
Всего:				59,311	57,239	275,161	1853,04	1,174	159,912	0,884	17,013	475,276	859,629	248,467

14 день(четверг) 3 неделя

Завтрак														
1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/100	1710	100	17,854	23,668	18,402	358,036	0,512	1,150		4,061	17,871	121,728	17,802
2	Макаронные отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516
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	4,664
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500
Итого:			550	30,175	30,24	120,738	875,807	0,867	1,21	0,028	6,07	56,184	206,729	57,482
Всего:														5,018

Обед														
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной														
1	на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185
2	Бефстроганов из курицы 1/100	1283	100	35,687	29,147	6,611	431,515	0,120	4,545	0,023	2,653	38,617	263,172	125,324
3	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239	0,028	0,028	0,630	55,040	233,212	85,668
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:			810	49,669	44,981	119,717	1082,377	0,63	25,378	0,273	6,612	166,013	610,871	266,277
														7,378

Полдник														
1	Сок фруктовый в индивид. ул.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14	8
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	11,300
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8
														5,575

Бутерброд с маслом и твердым сыром													
1	1/20/10/20	117	50	6,360	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026
2	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,314	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5
Итого:			620	16,61	23,255	75,261	576,77	0,291	54,641	0,141	1,647	459,226	398,621

Обед													
Суп картофельный с вермишелью на бульоне													
1	1/300	1758	300	6,777	9,692	20,077	194,643	0,096	10,863	0,249	3,180	39,861	55,522
2	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
3	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
Итого:			810	31,224	36,795	98,081	848,382	0,978	67,706	0,849	8,779	139,904	340,467

Полдник													
1	Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3
Всего:				55,419	67,15	264,665	1884,684	1,476	175,927	1,28	13,446	668,83	785,388

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	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
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)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,059	355,263

Обед													
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250													
1		1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042
2	Тефтеля куриная запеченная 1/100	1372	100	19,405	14,807	9,533	249,019	0,093	3,019		1,579	19,416	169,356
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200
Итого:			810	32,549	30,595	115,35	866,957	0,543	56,177	0,249	5,067	157,661	412,422

Полдник													
1	Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	14
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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3
Всего:				62,783	60,501	271,365	1881,103	1,098	164,924	0,86	13,529	473,42	813,985

19 день(четверг) 4 неделя													
Завтрак													
1	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
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065
Итого:													

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	4,664	0,539
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			600	24,844	18,7	91,456	633,5	0,53	55,961	0,32	85,679	294,174	199,24	8,642

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на														
1	бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	85,812	27,945	1,359
2	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	108,300	23,598	1,699
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	79,986	14,516	1,477
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	17,100	1,350
Итого:			810	36,276	38,765	146,692	1080,756	1,017	15,993	0,25	9,213	105,887	336,343	7,112

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	11,300	0,900
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	16,5	1,875
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	5,575
Всего:				68,705	64,565	329,471	2173,788	1,754	125,534	0,86	19,68	261,266	676,817	21,329

20 день(пятница) 4 неделя

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным														
1	кисельным соусом 1/150/50	092	200	21,738	16,500	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	1,113
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	16,5	1,875
Итого:			600	25,953	17,17	104,427	676,051	2,013	54,378	0,105	1,082	262,131	319,526	5,163

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной														
1	на бульоне 1/300	1454	300	6,477	10,517	14,863	180,012	0,109	28,281	0,258	2,952	58,521	69,651	1,393
2	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	3,072
3	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	0,487
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	17,100	1,350
Итого:			810	30,931	37,922	100,411	866,659	1,077	73,593	0,658	8,46	130,274	379,412	7,382

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид.уп.1/200	-/-	200			22	88	0,04	1,08		0,02	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	11,300	0,900
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	16,5	1,875
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	459,532	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	5,575
Всего:				64,469	62,192	296,161	2002,242	3,297	181,551	1,053	12,562	462,105	745,238	18,12