

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"
Б.А.Кененсаринов
26 августа 2024 г.

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

Меню основного организованного питания
для учащихся с диагнозом непереносимость мяса курицы г. Калининграда МАОУ ООШ № 15
2024-2025 гг.
возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

Исходный СанПиН 2.3/2.4.3590-20														
Наименование блюда	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Б, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Этюд (1 неделя)														
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	133,09	35,846	0,579
слом 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	202,43	123,03	19,24	0,74
аток 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
е по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
		500	12,679	19,183	63,378	476,875	0,201	36,754	0,127	0,65	399,68	328,01	76,126	2,683
Этюд (1 неделя)														
ови 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
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
й 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
арные 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
ма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
ый 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
шеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
		740	25,935	29,082	128,36	878,933	0,745	10,849	0,939	7,86	107,9	290,71	101,7	5,666
			38,615	48,265	191,74	1 355,81	0,946	47,602	1,066	8,51	507,58	618,72	177,82	8,348
Этюд (1 неделя)														
ови 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
машинему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
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
ный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,039	237,68	100,82	4,888
Этюд (1 неделя)														
ей капусты с кукурузой и морковью	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
ей капустой с картофелем и мясным бульоном 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
	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935

Саша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,613	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
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
Слеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Слеб 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
Σдо:		740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31	8
Σдо:			49,39	58,296	161,91	1 369,87	1,73	74,594	1,785	14,424	197,72	606,81	278,13	12,888
ень среда (1 неделя)														

прак

Саша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
Слеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Софейный 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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	11	1,25
Σдо:		520	10,474	9,487	71,658	413,907	0,244	36,89	0,055	1,085	224,16	220,88	67,134	3,036

0

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
Суп картофельный с вермишелью на мясном 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
Сотлета 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	115,53	26,612	1,012
Сотлетное 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	100,55	34,275	1,281
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
Слеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Слеб 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
Σдо:		740	21,642	24,811	104,35	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,6	327,54	115,91	3,049
Σдо:			32,116	34,297	176,01	1 141,19	0,76	89,437	0,517	8,135	370,75	548,41	183,05	11,085

ень четверг (1 неделя)

прак

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
Сотлета 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
Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
Най заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
Слеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Σдо:		500	20,325	23,908	88,312	649,722	0,571	15,087	0,297	5,486	72,009	160,45	52,397	3,909

0

Синегрет 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
Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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
Глов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	2,055
Сомпот 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
Слеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Слеб 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
Σдо:		700	24,348	33,53	93,437	772,91	0,816	33,726	0,679	8,826	125,54	378,07	133,63	5,262
Σдо:			44,672	57,439	181,75	1 422,63	1,387	48,813	0,975	14,313	197,54	538,52	186,03	9,171

Завтрак

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,23	210,19	24,485	0,695
1	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
2 Чай заварной с шиповником 1/200	-/-	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	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4 Хлеб пшеничный 1/50		500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,34	230,55	59,661	4,12
Итого:														

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 мясном 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 Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	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
Итого:		740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,51	335,67	122,29	6,667
Всего:			44,822	40,944	185,04	1 287,96	3,245	101,26	0,47	8,493	320,85	566,22	181,95	10,787

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

1 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	133,09	38,771	0,917
2 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	202,43	123,03	19,24	0,74
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
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
Итого:		480	13,825	20,157	58,725	471,612	0,226	36,675	0,126	1,189	394,39	322,52	78,047	3,009

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 мясном 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	178,72	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
Итого:		700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,83	121,37	5,665
Всего:			38,101	52,965	142,47	1 198,97	1,033	100,06	1,936	9,353	542,56	633,35	199,42	8,674

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1 Биточек мясной 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	3,887	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	0,473	41,28	174,91	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	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
Итого:		505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,75	128,77	3,899

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 на мясном 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 Макаронник с мясом 1/200	877	200	18,724	18,622	40,264	403,547	0,52	2	0,16	3,517	35,929	150,55	27,722	1,923
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
Итого:		700	26,87	29,772	96,93	763,147	0,74	27,914	0,578	7,975	111,89	282,94	85,69	5,513
Всего:			45,42	49,203	184,02	1 360,59	1,126	41,519	0,707	12,401	196,86	563,69	214,46	9,412

18 день среда (2 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
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
Итого:		500	10,293	9,335	69,705	404,01	0,244	36,811	0,054	1,084	216,16	215,39	66,13	3,025

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 мясном 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 мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
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	24,819	33,202	95,558	780,33	0,811	63,433	0,498	7,922	153,54	320,45	112,14	5,822
Всего:			35,112	42,538	165,26	1 184,34	1,055	100,24	0,552	9,006	369,71	535,84	178,27	8,846

9 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 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
Итого:		520	19,836	23,617	89,563	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,15	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 мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,59	119,17	4,306
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
Итого:		700	26,95	31,782	98,48	787,756	0,892	18,958	0,573	11,255	93,132	394,94	183,51	7,521
Всего:			46,786	55,399	188,04	1 437,91	1,477	23,98	1,362	17,171	155,35	556,09	240,61	11,577

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	173,12	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						

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	302,7	3,196

бед														
Салат и- 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
Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9		2,111	22,446	205,99	30,465	1,844
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
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
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
того:		740	43,212	46,391	95,823	973,657	1,834	72,276	0,364	6,563	131,9	481,93	135,63	7,036
сего:			66,277	67,661	190,58	1 636,38	2,006	107,77	0,561	8,093	341,07	784,63	182,39	10,231

1 день поедельник (3 недели)

звтрак														
Каша пшеничная 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	111,71	28,421	0,714
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	202,43	123,03	19,24	0,74
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
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	14,232	19,858	63,603	490,06	0,219	36,754	0,127	1,055	396,76	306,64	68,701	2,818

бед														
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
Суп гороховый на мясном 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
Фрикаделька мясная 1/90	1737	90	15,38	21,292	16,84	320,508	0,499	1		3,574	12,143	94,174	20,52	1,477
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
Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
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
Итого:		740	33,48	36,515	129,8	981,765	0,965	17,31	0,187	9,197	123,35	320,07	102,51	10,552
сего:			47,712	56,372	193,41	1 471,83	1,185	54,064	0,314	10,252	520,1	626,7	171,21	13,37

2 день вторник (3 недели)

звтрак														
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
Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	2,055
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
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
Итого:		505	20,232	25,389	82,857	640,858	0,818	7,34	1,472	5,916	78,191	307,66	122,62	4,486

бед														
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 мясном 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
Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935
Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
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
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
Итого:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31
13	день среда (3 неделя)			49,689	58,152	174,59	1 420,49	1,706	42,345	1,785	14,663	203,87	676,79	299,93

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2	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
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,272	107,96	0,002	1,17	0,018	0,005	114,76	92,793	21,15	0,528
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
Итого:			500	11,83	10,441	70,401	422,891	0,245	37,275	0,059	1,083	258,98	258,77	78,244	3,45

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 мясном 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	115,53	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	100,55	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
Итого:			740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,64	359,17	123,18	8,307
Всего:				33,571	35,87	176,29	1 162,28	0,775	92,855	0,532	8,293	413,61	617,94	201,42	11,756

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	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	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0	0,639	0,009		63,25	44,954	10,048	0,53
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
Итого:			500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,03	198,85	56,732	3,846

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном 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	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9		2,111	22,446	205,99	30,465	1,844
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
5	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
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
Итого:			740	40,953	50,45	98,33	1 011,18	1,347	24,038	0,386	7,367	136,74	491,29	147,46	6,116
Всего:				62,726	76,684	188,66	1 695,70	1,919	47,45	0,607	13,371	264,76	690,15	204,19	9,962

день пятница (3 неделя)

втрак

3	Фрукты съедобные по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25
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:			500	21,256	13,82	87,898	561,003	1,643	36,26	0,084	206,04	252,39	62,546	4,3
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	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном 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
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	199,45	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	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	0,9
Итого:			700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,74	302,56	5,757
Всего:				45,482	46,885	167,9	1 275,51	2,474	110,03	0,762	8,782	331,77	554,95	10,056
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	199,45	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	0,9
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,74	302,56	5,757
Всего:				43,542	53,278	162,19	1 302,43	2,319	110,24	0,795	8,837	321,12	539,23	9,663