

Директор МА ОУ ООШ №15
И.А.Петров
2024 г.

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

Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 7 -11 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	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день(понедельник) 1 неделя															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846		
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,579	
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,740	
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5		0,3	25	25,5	16,5	0,114	
Итого:			150	13,004	19,233	67,853	0,219	54,254	0,127	0,75	399,682	336,512	81,626	1,875	
Обед															
1	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	3,308	
2	Биточек мясной 1/90	184	90	19,374	24,153	7,727	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475	1,212	
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,183	
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	0,030			0,038	0,025	0,026	8,200	1,108	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	0,497	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,040			7,118	99,705	340,557	91,835	0,720	
Итого:			730	34,709	37,194	122,465	0,973	10,525	0,028					0,900	
Полдник															
1	Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200			22	0,04	1,08		0,02	14	14	8	5,62	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	2,8	
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	10,9	
Итого:			450	7,585	7,1	91,323	0,207	53,58	0,29	3,02	69,7	46,3	35,8	5,875	
Всего:				55,298	63,527	281,641	1,399	118,359	0,445	10,888	569,087	723,369	209,261	1,575	
02 день(вторник) 1 неделя															
Завтрак															
1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2	
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,457	

3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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
Итого:			595	20,159	22,03	79,326	596,206	0,86	89,21	0,32	4,163	91,77	231,055	95,296	6,341

Обед

1	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
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	30,475	26,31	89,092	715,057	0,461	20,407	0,326	7,718	110,774	370,826	214,226	8,055

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:			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
Всего:				58,219	55,44	259,741	1770,8	1,528	163,197	0,936	14,901	272,244	648,181	345,322	19,971

03 день(среда) 1 неделя

Завтрак

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	26,460	2,561
2	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
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:			550	22,276	27,088	45,373	514,38	0,21	53,777	0,306	6,174	393,476	405,774	61,2	5,27

Обед

1	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
2	Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4	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
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	25,672	23,139	109,049	747,135	0,547	39,086	0,248	6,79	126,511	352,322	116,628	8,088

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:			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
Всего:				55,533	57,327	245,745	1721,05	0,964	146,443	0,844	15,984	589,687	804,396	213,628	18,933

04 день(четверг) 1 неделя

Застрахов

1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	135	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2	Макаронные отварные с маслом 1/180	1609	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,133		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,006	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
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
Итого:			500	25,725	27,192	102,758	758,66	0,762	1,07	0,025	5,354	47,98	172,091	50,753	4,44

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Компот из ягод з/м 1/200	1653	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			700	25,186	25,893	95,347	715,171	0,446	34,404	0,535	7,463	125,993	384,777	166,115	5,443

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	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	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				58,496	60,185	289,428	1933,36	1,415	89,054	0,85	15,837	243,673	603,168	252,668	15,458

05 день(пятница) 1 неделя

Застрахов

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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 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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			550	20,549	12,442	96,275	579,274	2,403	54,224	0,055	2,257	201,841	239,053	65,161	4,745

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	Тефтеля мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945	1,122
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб 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
Итого:			730	29,884	30,336	91,26	757,602	1,038	45,023	0,228	4,701	115,417	373,215	124,146	6,964

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	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	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				58,018	49,878	278,858	1796,41	3,648	152,827	0,573	9,978	386,958	658,568	225,107	17,284

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

1	Биточек мясной 1/90	184	90	19,374	24,153	7,727	325,780	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475	1,183
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
3	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
4	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
Итого:			500	29,575	29,921	93,533	761,716	0,849	1,642	0,025	4,451	51,724	208,456	48,503	4,131

Обед

1	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	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	0,147
4	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
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:			700	29,448	26,629	101,757	764,488	0,544	14,344	0,327	10,413	95,293	416,796	221,249	7,857

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:			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
Всего:				66,608	63,65	286,613	1985,74	1,6	69,566	0,642	17,884	216,717	671,552	305,552	17,563

07 день(вторник) 2 неделя

Завтрак

1	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327	1,613
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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
Итого:			505	23,752	23,322	96,365	690,365	0,48	4,161	0,025	4,33	76,366	326,245	155,992	4,654

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250		1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
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	3,676	0,375
4	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
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:			700	30,76	29,622	102,64	800,202	0,386	14,758	0,251	8,749	230,639	372,69	118,901	5,631

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:			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
Всего:				62,097	60,044	290,328	1950,1	1,073	72,499	0,566	16,099	376,705	745,235	310,693	15,86

08 день(среда) 2 неделя

Завтрак

1	Омлет запаренный с сыром 1/200	1425	200	20,512	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,224	0,477	306,683	361,501	29,400	2,845
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	0,114
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:			570	24,308	29,89	45,597	548,631	0,218	53,832	0,338	6,822	424,144	441,924	64,14	5,554

Обед															
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250															
1	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,935	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
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:			700	25,693	26,602	97,381	731,718	0,46	64,718	0,535	7,111	117,025	317,254	145,599	5,798

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:			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
Всего:				57,586	63,592	234,301	1739,88	0,885	172,13	1,163	16,953	610,869	805,478	245,539	16,927

09 день(четверг) 2 неделя															
Завтрак															
1	Каша овсяная 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
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	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
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:			550	14,332	20,358	65,153	501,159	0,244	54,254	0,127	1,29	414,882	336,512	84,551	3,646

Обед															
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250															
1	Рагу овощное с мясом 1/200	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
2	Компот из изюма 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
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	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	25,163	31,146	86,709	727,803	0,871	64,275	0,702	6,438	133,723	250,386	104,687	5,629

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:			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
Всего:				47,08	58,604	243,185	1688,49	1,322	172,109	1,119	10,748	618,305	633,198	225,038	14,85

10 день(пятница) 2 неделя															
Завтрак															

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	6,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	0,3	0,3	37,5	25,5	16,5	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

1	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 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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:			740	30,725	22,832	98,558	722,616	1,083	55,234	0,224	4,706	105,603	419,535	164,991	6,598

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	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	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				61,7	51,252	289,114	1864,52	1,48	161,804	0,711	9,356	396,973	777,037	253,049	15,993

11(понеделник) 3 неделя

Завтрак

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	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	0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:			595	20,444	17,29	91,392	602,952	0,461	57,896	0,32	4,506	97,378	304,105	150,644	5,961

Обед

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
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	30,475	26,31	89,092	715,057	0,461	20,407	0,326	7,718	110,774	370,826	214,226	8,055

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	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	3,02	69,7	46,3	35,8	5,575
Всего:				58,504	50,7	271,807	1777,54	1,129	131,883	0,936	15,244	277,852	721,231	400,67	19,591

12 день(вторник) 3 неделя

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
---	--------------------------------------	------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	-------

Бутерброд с маслом и твердым сыром															
2	1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	81,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком 1/2/30	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:			550	14,557	19,908	68,078	509,709	0,237	54,254	0,127	1,155	409,257	315,137	74,201	3,443

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	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
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	59,990	10,887	1,108
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	36,083	30,912	128,887	938,086	0,621	13,633	0,228	8,167	113,028	335,788	140,292	7,131

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:			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
Всего:				58,225	57,92	288,288	1907,33	1,065	121,467	0,645	12,342	591,985	697,225	250,293	16,149

13 день (среда) 3 неделя

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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:			590	19,61	19,609	59,126	491,426	0,294	55,101	0,275	4,667	228,652	315,875	63,84	6,058

Обед

Расольник 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	1,359
2	Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте															
4	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
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	25,797	23,911	110,969	762,268	0,565	42,876	0,263	6,99	136,556	391,866	125,713	8,411

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:			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
Всего:				52,992	50,62	261,418	1713,23	1,066	151,557	0,828	14,677	434,908	754,041	225,353	20,044

14 день(четверг) 3 неделя

Завтрак

1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	20	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	400	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
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	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
Итого:			730	26,645	27,796	108,888	792,295	0,777	1,07	0,028	5,546	50,552	180,09	52,205	4,588
Обед															

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 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	1,029
2	Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	32,118	26,233	5,950	388,363	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	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
5	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
6	Хлеб 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
Итого:			730	43,64	40,423	94,982	918,293	0,497	24,924	0,263	5,941	145,078	506,837	222,528	5,958
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:			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
Всего:				77,87	75,319	295,193	2170,12	1,481	79,574	0,581	14,507	265,33	733,227	310,533	16,121
15 день(пятница) 3 неделя															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	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	-/-	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	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															

1	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
2	Тефтели мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945	1,122
3	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб 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
Итого:			730	27,364	32,646	92,505	773,294	0,905	45,023	0,237	5,76	99,961	328,211	106,036	5,896
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:			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
Всего:				58,339	61,066	283,061	1915,2	1,302	151,593	0,724	10,41	391,331	685,713	194,094	15,291
16 день(понедельник) 4 неделя															

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	Колбаса Домашняя /мясная/ 1/90	133	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0,025	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		505	25,742	27,903	90,671	716,777	0,919	3,07	53,236	292,188	165,97	7,428

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250												
1	Гуляш из курицы 1/90	1442	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1716	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	10,935	113,374	56,457	1,004
3	Компот из изюма 1/200	1669	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/20	1201	0,495	0,200	26,220	106,860	0,030	0,038	21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,460	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	30,756	25,722	105,961	778,366	0,385	30,644	115,62	281,588	119,779	5,378

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200	6,61	6,95	55,898	0,114	1,08	18,2	6,8	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5	37,5	25,5	16,5	1,875
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	7,585	7,1	91,323	0,207	53,58	69,7	46,3	35,8	5,575
Итого:		450	64,083	60,725	287,955	1954,68	1,511	87,294	238,556	620,076	321,549	18,381
Всего:												

17 день(вторник) 4 неделя

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	202,425	123,026	19,240	0,740
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5	37,5	25,5	16,5	1,875
Итого:		550	14,332	20,358	65,153	501,159	0,244	54,254	414,882	336,512	84,551	3,646

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250												
1	Рагу овощное с мясом 1/230	1587	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	33,218	46,268	18,860	1,036
2	Напиток из шиповника 1/200	1731	19,009	24,415	27,949	407,567	0,645	52,258	72,747	205,867	61,916	2,652
3	Хлеб пшеничный 1/20	656	0,240	0,200	16,428	66,854	0,000	0,040	11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,460	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		720	27,296	32,912	81,908	733,023	0,847	61,351	123,642	294,263	104,052	5,683

Полдник

1	Сок фруктовый в индивид. уп. 1/200	-/-	200	6,61	6,95	55,898	0,114	1,08	18,2	6,8	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	0,975	0,15	13,425	0,053	52,5	37,5	25,5	16,5	1,875
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	7,585	7,1	91,323	0,207	53,58	69,7	46,3	35,8	5,575
Итого:		450	49,213	60,37	238,384	1693,71	1,298	169,185	608,224	677,075	224,403	14,904
Всего:												

8 день(среда) 4 неделя

Завтрак

1 Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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	0,114
3 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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:		590	19,61	19,609	59,126	491,426	0,294	55,101	0,275	4,667	228,652	315,875	63,84	6,058

Обед

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
2 Тефтеля куриная запеченная 1/90	1831	90	17,465	13,626	8,580	226,814	0,084	2,717		1,553	17,474	152,420	69,962	1,271
3 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
4 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5 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
6 Хлеб 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
Итого:		730	28,423	27,609	97,556	752,398	0,428	48,338	0,241	4,737	137,426	346,847	153,122	5,7

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:		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
Всего:			55,618	54,318	248,005	1703,36	0,929	157,019	0,806	12,424	435,778	709,022	252,762	17,333

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	157,576	4,428
2 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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:		590	24,244	18,6	86,256	609,4	0,489	55,961	0,32	7,428	85,666	294,161	195,14	8,282

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
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	59,990	10,887	1,108
4 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
5 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
6 Хлеб 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
Итого:		730	30,757	35,204	119,394	917,442	0,848	15,853	0,243	8,478	94,444	283,749	82,857	5,726

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:		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
Всего:			62,586	60,904	296,973	1986,37	1,544	125,394	0,853	18,926	249,81	624,21	313,797	19,583

20 день(пятница) 4 неделя

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30		092	150	17,366	13,200	36,521	334,349	1,402	1,220	0,084	0,535	169,921	232,027	27,370	0,874
1	кисельным соусом 1/120/30	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
2	Чай заварной с: типповником 1/200	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	150	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		550	21,581	13,87	92,374	580,653	1,66	53,76	0,084	0,93	218,536	260,894	68,046	4,924
Итого:															

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной 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	1,029
1	сметаной на бульоне 1/250	1728	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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
3	Компот из яблок 1/200	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30		700	24,881	31,403	83,058	714,385	0,847	55,483	0,542	7,007	111,235	312,127	108,317	6,043
Итого:															

Полдник

1 Сок фруктовый в индивидуид .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:			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
Всего:				54,047	52,373	266,755	1754,57	2,714	162,823	0,916	10,957	399,471	619,321	212,163	16,542