

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

МОУ «Калининская СОШ» имени Героя Советского Союза Ю.Н.Малахова  
Боршевская Е.Г.



"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "Винегретт."

М.Е.Плурмин  
2024 г.



Меню основного организованного питания  
возрастная категория от 12 лет и старше  
2024 г.

Возрастная группа: от 12 лет; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность к,ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки,	Жиры,	Гликозиды,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				

**Завтрак**

1	Ватербол с отварной куриней и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>23,198</b>	<b>19,058</b>	<b>74,772</b>	<b>563,396</b>	<b>0,295</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>0,707</b>	<b>375,187</b>	<b>405,380</b>	<b>124,432</b>	<b>3,797</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,316	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,339	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Ваточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
4	Рягу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,492</b>	<b>37,547</b>	<b>111,011</b>	<b>895,935</b>	<b>0,575</b>	<b>55,050</b>	<b>2,127</b>	<b>12,502</b>	<b>163,341</b>	<b>390,124</b>	<b>191,195</b>	<b>6,866</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (у)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (у)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>64,224</b>	<b>68,354</b>	<b>270,953</b>	<b>1,955,897</b>	<b>1,073</b>	<b>128,796</b>	<b>2,521</b>	<b>16,109</b>	<b>804,928</b>	<b>990,303</b>	<b>364,928</b>	<b>12,993</b>

**02 день (вторник) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542

Сварной 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
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
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>21,912</b>	<b>24,039</b>	<b>77,625</b>	<b>614,499</b>	<b>0,533</b>	<b>42,510</b>	<b>2,240</b>	<b>7,017</b>	<b>85,114</b>	<b>268,645</b>	<b>156,328</b>	<b>5,614</b>

<b>Обед</b>														
Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2 Борщ со свежей капустой с картофелем и 1/100	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
3 Мясо тушеное (свиная) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,730
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>34,159</b>	<b>39,799</b>	<b>103,400</b>	<b>908,423</b>	<b>1,010</b>	<b>51,872</b>	<b>0,440</b>	<b>11,173</b>	<b>158,065</b>	<b>436,395</b>	<b>212,190</b>	<b>9,267</b>

<b>Полдник</b>														
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,332</b>	<b>71,087</b>	<b>269,273</b>	<b>1 970,207</b>	<b>1,728</b>	<b>131,002</b>	<b>2,971</b>	<b>21,108</b>	<b>286,379</b>	<b>728,840</b>	<b>390,818</b>	<b>17,031</b>

<b>03 день (среда) 1 неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
1 Омлет с куррицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
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 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>29,595</b>	<b>25,132</b>	<b>61,682</b>	<b>591,292</b>	<b>0,369</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,155</b>	<b>260,055</b>	<b>412,896</b>	<b>107,129</b>	<b>7,036</b>

<b>Обед</b>														
1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 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
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
4 Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>27,352</b>	<b>31,692</b>	<b>126,213</b>	<b>899,493</b>	<b>0,606</b>	<b>70,216</b>	<b>0,665</b>	<b>10,016</b>	<b>171,447</b>	<b>416,381</b>	<b>140,163</b>	<b>6,805</b>

<b>Полдник</b>														
1 Йогурт фруктовый пищевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
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	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>			<b>69,481</b>	<b>68,574</b>	<b>273,065</b>	<b>1987,35</b>	<b>1,178</b>	<b>148,619</b>	<b>1,249</b>	<b>17,071</b>	<b>697,902</b>	<b>1024,08</b>	<b>296,592</b>	<b>16,171</b>

04 день (четверг) 1 неделя

1	Пирог из сырых яблок 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,639	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009	0,057	63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,745	0,482	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>590</b>	<b>27,108</b>	<b>30,865</b>	<b>109,940</b>	<b>825,971</b>	<b>0,745</b>	<b>25,404</b>	<b>0,482</b>	<b>6,949</b>	<b>142,956</b>	<b>244,152</b>	<b>76,459</b>	<b>5,120</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	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
3	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
4	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,155</b>	<b>106,758</b>	<b>890,757</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,290	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Итого:</b>				<b>64,450</b>	<b>76,270</b>	<b>304,946</b>	<b>2,164,013</b>	<b>1,457</b>	<b>107,182</b>	<b>1,698</b>	<b>21,778</b>	<b>341,960</b>	<b>744,010</b>	<b>306,412</b>	<b>13,636</b>

**05 день (питания) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	327,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,063	0,065	20,500	1,800	
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,516</b>	<b>106,101</b>	<b>704,376</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	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
3	Тедфеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,923</b>	<b>35,291</b>	<b>105,315</b>	<b>862,574</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,810</b>

**Полдник**

1	Компот фруктовый питиевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>

Итого (понедельник) 2 недели

				71,789	65,557	296,586	2,063,516	4,715	158,254	0,995	13,406	696,038	945,098	269,480	14,568
<b>Понедельник</b>															
1	Вутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>24,968</b>	<b>20,558</b>	<b>71,172</b>	<b>569,576</b>	<b>0,328</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>1,427</b>	<b>378,787</b>	<b>405,380</b>	<b>128,332</b>	<b>4,247</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп овсяной 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
3	Рыбу овощное с маслом 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
4	Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,038	18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,829</b>	<b>42,514</b>	<b>90,899</b>	<b>865,533</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,057</b>	<b>70,321</b>	<b>250,318</b>	<b>1,882,394</b>	<b>1,495</b>	<b>154,721</b>	<b>3,118</b>	<b>15,181</b>	<b>605,597</b>	<b>814,622</b>	<b>303,750</b>	<b>13,075</b>

**07 день (вторник) 2 недели**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980	0,030	27,360	0,300	1,877	42,430	34,615	17,605	0,467
2	Виточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
3	Рыбу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
4	Чай заварной с сахаром и лимонном 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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>625</b>	<b>23,011</b>	<b>29,391</b>	<b>81,988</b>	<b>684,518</b>	<b>0,475</b>	<b>70,967</b>	<b>0,980</b>	<b>9,406</b>	<b>127,284</b>	<b>235,395</b>	<b>138,667</b>	<b>5,538</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	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
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>39,962</b>	<b>42,022</b>	<b>124,471</b>	<b>1,035,927</b>	<b>0,625</b>	<b>39,938</b>	<b>0,665</b>	<b>10,450</b>	<b>145,935</b>	<b>390,503</b>	<b>142,262</b>	<b>6,879</b>

1	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	
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Итого:		380	12,534	11,750	85,170	496,566	0,203	36,080	0,308	2,900	266,400	194,800	49,300	2,330
<b>Весов:</b>				75,507	83,163	291,630	2 217,011	1,303	146,985	1,954	22,755	539,919	820,697	330,229	14,747
<b>08 день (средн) 2 недели</b>															

<b>Завтрак</b>																
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703	
2	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	
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528	
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
<b>Итого:</b>				600	26,587	37,084	46,989	628,063	0,260	41,517	2,262	9,744	476,082	524,870	106,450	6,045
<b>Обед</b>																
1	Салат из свежих овощей с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314	
2	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	
3	Картофель тушеный с печеню 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686	
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,065	28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033		
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>				820	31,443	31,650	106,868	838,094	0,475	103,295	1,145	11,052	208,205	505,927	138,209	10,802
<b>Полдник</b>																
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
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	0,900		
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250		
<b>Итого:</b>				380	7,260	7,250	88,248	447,284	0,185	36,620	0,290	2,918	43,200	23,800	22,300	2,150
<b>Весов:</b>				65,290	75,985	242,105	1 913,442	0,920	181,431	3,698	23,714	727,487	1 054,597	266,959	18,997	
<b>09 день (четверг) 2 недели</b>																

<b>Завтрак</b>																
1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889	
2	Выпечное изделие в ассортименте в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816	
3	Макаронные 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		
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,639	0,009	63,250	44,954	10,048	0,530		
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	
<b>Итого:</b>				570	23,198	28,084	102,277	754,649	0,590	8,191	1,282	7,526	129,937	237,515	71,506	4,284
<b>Обед</b>																
1	Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796	
2	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	
3	Капша 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	332,864	193,785	5,476	
4	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133	
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>				820	34,749	36,723	113,414	923,160	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237

1	Салат фруктовый питевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180
	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
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>2,330</b>
<b>Весов:</b>				<b>70,480</b>	<b>76,557</b>	<b>300,861</b>	<b>2 174,375</b>	<b>1,458</b>	<b>71,417</b>	<b>2,410</b>	<b>25,161</b>	<b>517,024</b>	<b>939,843</b>	<b>394,362</b>
<b>10 день (пятница) 2 недели</b>														<b>15,851</b>

**Завтрак**

1	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
2	Пудинг творожный с изюмом и молочными ванильными соусом 1/150/50	0922	200	22,772	18,664	44,223	435,952	1,754	0,913	0,118	0,692	241,506	314,699	37,467	1,123
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	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	1,440
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>26,162</b>	<b>26,634</b>	<b>90,540</b>	<b>706,516</b>	<b>1,954</b>	<b>35,953</b>	<b>0,158</b>	<b>1,068</b>	<b>280,008</b>	<b>338,052</b>	<b>68,583</b>	<b>4,208</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	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
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439	
6	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	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>830</b>	<b>32,939</b>	<b>34,152</b>	<b>104,095</b>	<b>855,506</b>	<b>1,601</b>	<b>94,378</b>	<b>0,569</b>	<b>6,406</b>	<b>152,485</b>	<b>451,977</b>	<b>144,940</b>	<b>7,001</b>

**Поздник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Весов:</b>				<b>66,361</b>	<b>68,037</b>	<b>282,883</b>	<b>2 009,306</b>	<b>3,741</b>	<b>166,951</b>	<b>1,017</b>	<b>10,392</b>	<b>475,693</b>	<b>813,829</b>	<b>235,823</b>	<b>13,359</b>
<b>11 день (понедельник) 3 недели</b>															

**Завтрак**

1	Бульбурд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
2	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
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)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,149</b>	<b>19,209</b>	<b>74,624</b>	<b>571,974</b>	<b>0,283</b>	<b>37,745</b>	<b>0,087</b>	<b>0,978</b>	<b>383,181</b>	<b>395,269</b>	<b>108,636</b>	<b>4,588</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеколь 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
2	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
3	Фрикаделька куриная 1/100	1740	100	19,510	19,135	17,836	321,597	0,139	2,392		3,720	13,964	125,550	69,828	1,837
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543

Хлеб из ячменя 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027		18,900	17,420	7,380	0,448		
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 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>37,002</b>	<b>42,657</b>	<b>115,639</b>	<b>994,476</b>	<b>0,733</b>	<b>65,227</b>	<b>0,855</b>	<b>13,447</b>	<b>184,940</b>	<b>418,343</b>	<b>202,272</b>	<b>14,788</b>

**Подпись**

1 Ягодный фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>			<b>74,685</b>	<b>73,616</b>	<b>275,433</b>	<b>2,063,016</b>	<b>1,219</b>	<b>139,052</b>	<b>1,250</b>	<b>17,324</b>	<b>834,521</b>	<b>1,008,412</b>	<b>360,208</b>	<b>21,706</b>

**12 день (вторник) 3 недели**

**Завтрак**

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2 Шлов 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 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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>21,317</b>	<b>23,330</b>	<b>90,291</b>	<b>656,400</b>	<b>0,507</b>	<b>10,196</b>	<b>2,240</b>	<b>7,249</b>	<b>89,506</b>	<b>332,168</b>	<b>174,944</b>	<b>5,149</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с квашеной и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2 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
3 Мясо тушеное (свиная) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5 Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>34,159</b>	<b>39,799</b>	<b>103,400</b>	<b>908,423</b>	<b>1,010</b>	<b>51,872</b>	<b>0,440</b>	<b>11,173</b>	<b>158,065</b>	<b>436,395</b>	<b>212,190</b>	<b>9,267</b>

**Подпись**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>62,736</b>	<b>70,378</b>	<b>281,940</b>	<b>2,012,108</b>	<b>1,702</b>	<b>98,688</b>	<b>2,971</b>	<b>21,340</b>	<b>290,771</b>	<b>792,363</b>	<b>409,434</b>	<b>16,566</b>

**13 день (среда) 3 недели**

**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	3,092
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 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4 Фрукты свежие по сезону (в)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>24,032</b>	<b>24,184</b>	<b>60,990</b>	<b>557,744</b>	<b>0,332</b>	<b>38,182</b>	<b>0,327</b>	<b>5,341</b>	<b>281,133</b>	<b>394,969</b>	<b>78,900</b>	<b>6,729</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 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

100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>26,877</b>	<b>32,364</b>	<b>122,933</b>	<b>890,526</b>	<b>0,583</b>	<b>74,006</b>	<b>0,68</b>	<b>10,197</b>	<b>181,479</b>	<b>455,912</b>	<b>145,148</b>	<b>6,768</b>

**Плодник**

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018			223,200	171,000	27,000	0,180
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	0,900	
3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>	
<b>Всего:</b>			<b>63,443</b>	<b>68,298</b>	<b>269,093</b>	<b>1944,84</b>	<b>1,118</b>	<b>148,268</b>	<b>1,315</b>	<b>18,438</b>	<b>729,012</b>	<b>1045,68</b>	<b>273,348</b>	<b>15,827</b>	

**14 день (четверг) 3 недели**

<b>Зелендик</b>															
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604	
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 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,339	
4 Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530	
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	
<b>Итого:</b>		<b>570</b>	<b>23,743</b>	<b>27,575</b>	<b>101,971</b>	<b>751,031</b>	<b>0,608</b>	<b>35,962</b>	<b>0,386</b>	<b>6,526</b>	<b>149,246</b>	<b>224,039</b>	<b>66,432</b>	<b>4,302</b>	

**Обед**

1 Выпечное оладьи 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2 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
3 Бифштекс из куринного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4 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
5 Котлет из вгд 3/4 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>31,392</b>	<b>37,816</b>	<b>106,659</b>	<b>892,549</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,570</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
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	0,900	
3 Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>	
<b>Всего:</b>			<b>62,395</b>	<b>72,641</b>	<b>296,878</b>	<b>2 090,864</b>	<b>1,324</b>	<b>105,607</b>	<b>1,246</b>	<b>18,066</b>	<b>352,119</b>	<b>726,945</b>	<b>293,098</b>	<b>12,607</b>	

**15 день (пятница) 3 недели**

<b>Зелендик</b>															
1 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
2 Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	1755	200	25,229	19,640	50,076	477,980	3,218	0,726	0,146	0,838	246,982	329,353	37,315	1,016	
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	



Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	35,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>28,619</b>	<b>27,610</b>	<b>96,394</b>	<b>748,544</b>	<b>3,418</b>	<b>35,766</b>	<b>0,186</b>	<b>1,214</b>	<b>285,484</b>	<b>352,707</b>	<b>4,101</b>

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2 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
3 Терпегля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,953	125,387	24,657	1,336
4 Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439	0,439
6 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	0,900
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>28,079</b>	<b>39,604</b>	<b>107,052</b>	<b>896,956</b>	<b>0,951</b>	<b>55,433</b>	<b>2,194</b>	<b>9,636</b>	<b>135,022</b>	<b>390,978</b>	<b>148,873</b>	<b>6,841</b>

**Полдник**

1 Молодт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
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	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>			<b>69,232</b>	<b>78,964</b>	<b>288,615</b>	<b>2,142,066</b>	<b>4,572</b>	<b>127,279</b>	<b>2,688</b>	<b>13,750</b>	<b>686,906</b>	<b>938,485</b>	<b>266,604</b>	<b>13,272</b>

**16 день (понедельник) 4 недели**

**Завтрак**

1 Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2 Бутерброд с отварной курицей и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
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	79,956	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>25,149</b>	<b>20,709</b>	<b>73,124</b>	<b>579,474</b>	<b>0,328</b>	<b>37,745</b>	<b>0,087</b>	<b>1,428</b>	<b>386,781</b>	<b>410,869</b>	<b>129,336</b>	<b>4,258</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2 Шни 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
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750	0,025	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		1,722	23,150	71,987	13,064	1,329	0,448
5 Компот из яблок 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448	0,448
6 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	0,720
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	0,900
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>35,261</b>	<b>34,150</b>	<b>119,166</b>	<b>925,054</b>	<b>0,443</b>	<b>56,818</b>	<b>0,640</b>	<b>8,827</b>	<b>158,043</b>	<b>340,187</b>	<b>147,926</b>	<b>6,506</b>

**Полдник**

1 Соус фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>67,670</b>	<b>62,108</b>	<b>280,539</b>	<b>1,951,812</b>	<b>0,956</b>	<b>131,182</b>	<b>1,017</b>	<b>13,172</b>	<b>588,024</b>	<b>774,856</b>	<b>299,563</b>	<b>12,914</b>

**17 день (вторник) 4 недели**

**Завтрак**

1	Пирог куринная запеченная в соусе 1/100, поджаренная из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,070	0,122	4,370	27,779	111,671	62,104	1,703
2	Капша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287	
3	Чай заварной с сахаром и лимонком 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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,807</b>	<b>24,741</b>	<b>96,881</b>	<b>717,426</b>	<b>0,580</b>	<b>15,130</b>	<b>0,148</b>	<b>8,709</b>	<b>68,763</b>	<b>308,756</b>	<b>211,450</b>	<b>8,000</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	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
3	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
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,052</b>	<b>41,115</b>	<b>90,513</b>	<b>852,295</b>	<b>0,956</b>	<b>72,563</b>	<b>2,008</b>	<b>10,924</b>	<b>157,334</b>	<b>353,718</b>	<b>135,967</b>	<b>6,762</b>

**Напитки**

1	Молочный фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	2,700	223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>69,393</b>	<b>77,606</b>	<b>272,565</b>	<b>2 066,287</b>	<b>1,739</b>	<b>123,773</b>	<b>2,463</b>	<b>22,533</b>	<b>492,497</b>	<b>857,274</b>	<b>396,716</b>	<b>17,092</b>

**18 дней (средн) 4 недели**

**Завтрак**

1	Омлет с курницей и морковью 1/200	1077	200	27,802	26,896	5,076	373,576	0,140	2,850	0,923	4,908	139,401	364,554	69,504	4,183
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
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	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>34,974</b>	<b>30,436</b>	<b>60,328</b>	<b>655,132</b>	<b>0,382</b>	<b>39,150</b>	<b>0,943</b>	<b>5,209</b>	<b>291,973</b>	<b>484,722</b>	<b>124,504</b>	<b>7,819</b>

**Обед**

1	Салат Картофельный с соевым соусом и горошком 1/100	1817	100	1,720	8,232	10,840	124,328	0,089	14,900	0,010	3,618	14,500	48,575	18,510	0,779
2	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
3	Суфле из печени 1/100	1714	100	21,714	7,576	12,600	205,438	1,063	26,045	0,632	1,012	33,333	276,361	19,326	5,632
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
6	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	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,308</b>	<b>33,438</b>	<b>108,960</b>	<b>874,015</b>	<b>1,482</b>	<b>99,015</b>	<b>1,505</b>	<b>11,534</b>	<b>176,063</b>	<b>511,956</b>	<b>129,371</b>	<b>11,097</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>76,542</b>	<b>74,124</b>	<b>257,536</b>	<b>1 976,432</b>	<b>2,049</b>	<b>174,785</b>	<b>2,738</b>	<b>19,661</b>	<b>511,236</b>	<b>1 020,478</b>	<b>276,175</b>	<b>21,066</b>

четверг) 4 недели

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1.248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010	0,095	70,278	49,949	11,164	0,589
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,063	0,065	20,500	1,800	1,800
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>24,856</b>	<b>29,052</b>	<b>88,051</b>	<b>713,096</b>	<b>0,879</b>	<b>7,910</b>	<b>2,250</b>	<b>10,060</b>	<b>130,980</b>	<b>352,151</b>	<b>187,536</b>	<b>7,397</b>

Обед

1	Салат из кашеиной капусты со свежей 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
2	Расоольник 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
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>29,476</b>	<b>37,625</b>	<b>105,156</b>	<b>877,159</b>	<b>0,561</b>	<b>60,930</b>	<b>0,285</b>	<b>9,979</b>	<b>167,305</b>	<b>385,384</b>	<b>166,143</b>	<b>12,839</b>

Поздник

1	Калугры фруктовый пищевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,308	2,900	26,400	194,800	49,300	2,330
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>564,684</b>	<b>932,335</b>	<b>402,979</b>	<b>22,566</b>	

20 день (пятница) 4 недели

<b>Завтрак</b>																
1	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
2	Пудинг творожный запеченный с ягодами соусом 1/150,50	092	200	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113	
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,308	2,900	26,400	194,800	49,300	2,330
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,098</b>	<b>24,553</b>	<b>94,169</b>	<b>698,043</b>	<b>1,955</b>	<b>36,878</b>	<b>0,145</b>	<b>1,063</b>	<b>252,018</b>	<b>314,012</b>	<b>65,710</b>	<b>4,198</b>	

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	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
3	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	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,824</b>	<b>90,273</b>	<b>848,502</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>

Поздник

<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте</b>																
1	1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018					
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	0,200	25,000	17,000	11,300	0,900	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,308	2,900	26,400	194,800	49,300	2,330

