

"СОГЛАСОВАНО"

Директор

С.В. Мальцев
"12" августа 2023 г.



учащихся средних образовательных учреждений г. Гусева, Калининградской области

Меню основного организованного питания

возрастная категория от 12 лет и старше

2023-2024 г.

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

"УТВЕРЖДАЮ"

Р.В. Мальцев

"12" августа 2023 г.



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

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

01 день (понедельник) 1 неделя

Завтрак

1	Каша рисовая 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
2	Бульбоборд ГОРЯЧИЙ с отварными мясом птицы и сырком 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 1/180	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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	23,198	19,058	74,772	563,396	0,295	37,666	0,085	0,707	375,187	405,380	124,432	3,797

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп-харчо по-домашнему 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	Быточек куринный 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	Рагу из овощей 1/130	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			0,038	18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,460	6,600	38,800	11,400	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
Итого:			850	28,492	37,547	111,011	895,935	0,575	55,050	2,127	12,502	163,341	390,124	191,195	6,866
Всего:			51,690	56,604	185,783	1 459,331	0,870	92,716	2,213	13,209	538,528	795,503	315,628	10,663	

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

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	Борщ со свежей капустой с картофелем и мясом тушеное (свинина) 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	Капша гречневая с маслом 1/180	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	Напиток из шиповника 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	Хлеб пшеничный 1/20	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 ржано-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
Итого:		653	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.460	0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
Весов:		34,020	850	37,813	102,323	885,685	1,012	53,704	0,580	10,326	158,240	435,730	213,755	9,365	
03 день (среда) 1 неделя		55,932	61,851	179,948	1,500,184	1,545	96,214	2,821	17,343	243,353	704,375	370,083	14,978		

Завтрак

1	Омлет с курицей 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	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	Кавiao 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 (с)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
Итого:		550	550	29,595	25,132	61,682	591,292	0,369	42,323	0,276	4,155	260,055	412,896	107,129	7,036

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	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	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	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18.732	8.611	26.700	259.227	0.127	0.018	0.023	3.216	41.511	248.600	36.758	0.855
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
Итого:		860	860	32,944	29,177	127,889	905,921	0,631	69,154	0,661	9,424	177,413	490,397	141,008	6,254
Весов:		62,538	54,308	189,571	1,497,213	1,001	111,476	0,937	13,580	437,468	903,293	248,137	13,290		

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 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	Макароньы 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 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 1/30	653	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123			0.057	0.038	0.039	12.300	1.080
Итого:		590	590	27,108	30,865	109,940	825,971	0,745	25,404	0,482	6,949	142,956	244,152	76,459	5,120

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 з/м 1/180	1638	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

ко:	820	30,082	38,155	106,758	890,757	0,528	45,158	0,926	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367
ко:		57,190	69,020	216,698	1,716,728	1,272	70,562	1,408	18,860	298,760	720,210	284,112	11,486

5 день (пятница) 1 неделя

Завтрак															
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
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 (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	
Итого:			550	28,332	18,516	106,101	704,376	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

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	Тефтели мясные 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	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
Итого:			850	30,923	35,291	105,315	862,574	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810
Всего:				59,255	53,807	211,416	1,566,950	4,512	122,174	0,687	10,506	429,638	750,298	220,180	12,238

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак															
1	Каша овсяная 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 ГОРЯЧИЙ с отварным мясом 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 1/180	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	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			555	24,968	20,558	71,172	569,576	0,328	37,666	0,085	1,427	378,787	405,380	128,332	4,247

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 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	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	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
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
Итого:			820	29,829	42,514	90,899	865,533	0,982	80,435	2,742	10,836	183,610	385,442	153,118	6,678
Всего:				54,797	63,071	162,070	1,435,109	1,310	118,101	2,828	12,263	562,397	790,822	281,450	10,925

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
2	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
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 I/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	43,607	0,680	0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			555	21,390	25,323	74,517	611,538	0,445	43,607	0,680	7,529	85,155	200,779	121,062	5,071

Обед

1	Салат овощной с яблоками I/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 I/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 курлицей с томатным соусом I/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,352	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макаронны отварные с маслом I/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	
5	Напиток из шиповника I/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 I/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 I/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<i>Итого:</i>			850	39,962	42,022	124,471	1,035,927	0,625	39,938	0,665	10,450	145,935	390,503	142,262	6,879
Весов:				61,352	67,345	198,989	1,647,465	1,070	83,545	1,346	17,978	231,090	591,282	263,323	11,950

08 день (средя) 2 недели

Завтрак

1	Салат из моркови с сыром I/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 I/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	Кавал с молоком I/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 I/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 (у) I/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
<i>Итого:</i>			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

Обед

1	Салат из свеклы с сыром I/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	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне I/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 печенюло I/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 фруктовое-ягодный I/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
5	Хлеб пшеничный I/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 I/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<i>Итого:</i>			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
Весов:				58,030	68,734	153,857	1,466,158	0,735	144,811	3,408	20,796	684,287	1,030,797	244,659	16,847

Завтрак

1	Салат Осенний I/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	Биточек мясной запеченный в соусе I/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	Макаронны отварные с маслом I/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 молоком I/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 I/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<i>Итого:</i>			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

Обед

1	Салат Морская I/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-харчо по-домашнему на бульоне I/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	Каша гречневая с курлицей I/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476

Омлет из ягод у/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	
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	
Итого:		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
Всего:			57,946	64,807	215,691	1 677,809	1,255	35,337	2,102	22,261	250,624	745,043	345,062	13,521

Завтрак

1 Тушлит 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
2 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
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	0,375
4 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	1,250
5 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	4,208
Итого:		550	26,162	26,634	90,540	706,516	1,954	35,953	0,158	1,068	280,008	338,052	68,583	4,208

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 Уха 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 Туши 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	1,703
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	0,720
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	1,250
Итого:		850	32,939	34,152	104,095	855,506	1,601	94,378	0,569	6,406	152,485	451,977	144,940	7,001
Всего:			59,101	60,787	194,635	1 562,022	3,556	130,331	0,727	7,474	432,493	790,029	213,523	11,209

11 день (понедельник) 3 недели

Завтрак

1 Каша пшеничная 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
2 Бутерброд Гурьиний с отварным мясом птицы 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	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (у) 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
Итого:		575	25,149	19,209	74,624	571,974	0,283	37,745	0,087	0,978	383,181	395,269	108,636	4,588

Обед

1 Салат из квашеной 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 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		19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4 Ратун 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 изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448	1,080
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	1,400	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	1,250
Итого:		760	37,313	43,050	115,514	998,761	0,671	65,227	0,855	13,925	188,847	431,771	196,476	14,291
Всего:			62,462	62,259	190,139	1 570,735	0,954	102,972	0,942	14,902	572,028	827,040	305,112	18,879

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	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	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
Итого:			555	21,317	23,330	90,291	656,400	0,507	10,196	2,240	7,249	89,506	332,168	174,944	5,149

Обед

1	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 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	Мясное тушеное (свинина) 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	0,720
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
Итого:			850	34,159	39,799	103,400	908,423	1,010	51,872	0,440	11,173	158,065	436,395	212,190	9,267
Всего:				55,476	63,128	193,692	1 564,823	1,517	62,068	2,681	18,422	247,571	768,563	387,134	14,416

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	Каша 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 (я) 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
Итого:			580	24,032	24,184	60,990	557,744	0,332	38,182	0,327	5,341	281,133	394,969	78,900	6,729

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	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
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 1/20	-/-	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
Итого:			850	32,469	29,849	124,609	896,954	0,608	72,944	0,676	9,606	187,446	529,928	145,993	6,216
Всего:				56,501	54,033	185,599	1 454,698	0,940	111,126	1,003	14,947	468,578	924,897	224,893	12,945

14 день (четверг) 3 недели

Завтрак

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	Макаронны 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

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	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	Бекстрогован 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	0,720
5	Компот из яблок з/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	0,114
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	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	0,900
<i>Итого:</i>			850	31,392	37,816	106,659	892,549	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155
<i>Весов:</i>			55,135	65,391	208,630	1,643,579	1,139	68,987	0,956	15,148	308,919	703,145	270,798	10,457	10,457

Завтрак

1	Занежка творожная со сметанным соусом 1/50/50	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
2	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	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0,076	0,050	0,050	0,052	16,400	1,440	0,375
4	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	0,120	1,250
5	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	4,101
<i>Итого:</i>			550	28,619	27,610	96,394	748,544	3,418	35,766	0,186	1,214	285,484	352,707	68,431	4,101

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	Тедгез мясной 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	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	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	0,900
<i>Итого:</i>			850	28,079	39,604	107,052	896,956	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
<i>Весов:</i>			56,698	67,214	203,445	1,645,500	4,369	91,199	2,380	10,850	420,506	743,685	217,304	10,942	10,942

Завтрак

1	Каша овсяная 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 ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы 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	Кефирный 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 (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	1,250
<i>Итого:</i>			575	25,149	20,709	73,124	579,474	0,328	37,745	0,087	1,428	386,781	410,869	129,336	4,258

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	Пиц 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	1,311	12,146	125,886	62,687	1,115	1,115

4	Макаронны 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
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
<i>Итого:</i>			850	35,261	34,150	119,166	925,054	0,443	56,818	0,640	8,827	158,043	340,187	147,926	6,506	
<i>Весов:</i>				60,410	54,858	192,291	1 504,528	0,771	94,562	0,727	10,254	544,824	751,056	277,263	10,764	

Завтрак

1	Котлета 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	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
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			555	26,807	24,741	96,881	717,426	0,580	15,130	0,148	8,709	68,763	308,756	211,450	8,000

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	103	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	0,639	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		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
<i>Итого:</i>			820	30,052	41,115	90,513	852,295	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762
<i>Весов:</i>				56,859	65,856	187,395	1 569,721	1,536	87,693	2,155	19,633	226,097	662,474	347,416	14,762

Ужин

1	Омлет с курицей 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	Каша 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
<i>Итого:</i>			550	34,974	30,436	60,328	655,152	0,382	39,150	0,943	5,209	291,973	484,722	124,504	7,819

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100	1817	100	1,863	6,283	12,619	114,473	0,101	16,709	0,008	2,743	14,252	52,904	20,369	0,839
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	Суп из пшена 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 фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,200	28,548	114,451				7,582	0,005	0,026	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
<i>Итого:</i>			850	34,451	31,489	110,739	864,159	1,493	100,824	1,503	10,659	175,815	516,285	131,230	11,158
<i>Весов:</i>				69,425	61,925	171,067	1 519,292	1,875	139,974	2,446	15,868	467,788	1 001,007	255,734	18,977

19 день (четверг) 4 недели

Завтрак

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
Каша гречневая с маслом 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
Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
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
Итого:		550	24,856	29,052	88,051	713,096	0,879	7,910	2,250	10,060	130,980	352,151	187,536	7,397

Обед

Салат из квашеной 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
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
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
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
Компот из ягод з/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
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
Итого:		850	29,476	37,625	105,156	877,159	0,561	60,930	0,285	9,979	167,305	385,384	166,143	12,839
Весов:			54,332	66,678	193,207	1 590,256	1,440	68,840	2,535	20,039	298,284	737,535	353,679	20,236

Завтрак

Пудинг творожный запеченный с ягодным 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
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
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
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
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
Итого:		550	25,098	24,553	94,169	698,043	1,955	36,878	0,145	1,063	252,018	314,012	65,710	4,198

Обед

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
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
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
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
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
Итого:		820	29,999	40,824	90,273	848,502	1,015	98,545	0,962	9,620	161,687	375,839	135,285	6,763
Весов:			55,096	65,377	184,443	1 546,545	2,970	135,423	1,108	10,683	413,705	689,852	200,995	10,961