



Директор
В.Н. Носов
2023 г.

Генеральный директор ООО "Русский пир"
"УТВЕРЖДАЮ"

Кененсарина
20 сентября 2023 г.



Меню основного организованного питания
Учащихся средних образовательных учреждений Балтийского ГО
возрастная категория от 7-11 лет
2023-2024 г.

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

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

Завтрак

1 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
2 Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
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	
Итого:		505	22,013	17,364	66,652	510,933	0,269	37,390	0,075	0,632	344,413	361,017	112,484	3,604

Обед

1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3 Рыбчик куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5 Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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:		740	23,133	29,487	99,457	755,740	0,452	44,524	1,458	10,055	137,884	327,012	151,113	5,625
Всего:			45,146	46,851	166,109	1266,67	0,721	81,914	1,533	10,687	482,297	688,029	263,597	9,229

Вечер

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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
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
Итого:		505	20,813	21,503	69,575	555,080	0,469	40,590	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

Ужин

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борщ со свежей капустой с картошкой и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4 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
5 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
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

2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тертая мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	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
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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:			740	24,598	28,632	93,244	729,054	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667
Всего:				44,822	41,262	184,981	1290,57	3,246	101,255	0,47	8,493	320,854	566,217	181,947	10,787

Завтрак

1	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
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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 (Ф) 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:			505	23,340	18,489	63,952	515,568	0,294	37,390	0,075	1,172	347,113	361,017	115,409	3,941

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,810	8,164	148,170	310,829	121,370	5,665
Всего:				47,556	51,387	146,378	1238,22	1,101	100,778	1,885	9,336	495,283	671,846	236,779	9,606

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,180	1,126	25,458	20,769	10,563	0,280
2	Виточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	0,055	1,715	0,048	3,062	15,659	89,507	41,797	0,938
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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:			535	18,002	22,844	67,117	546,071	0,338	53,110	0,768	7,511	102,583	193,987	105,615	4,153

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Шницель мясной с мясом птицы с соусом томатным 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891	1,068
4	Макаронны 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
5	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
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:			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746	5,765
Всего:				49,604	55,421	176,441	1402,97	0,856	79,821	1,226	15,54	218,241	505,87	218,361	9,918

08 день среда (2 недели)

Завтрак

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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
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
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
Итого:		510	21,008	27,641	43,578	507,118	0,216	39,460	1,413	6,915	387,565	413,074	84,420	5,053

Обед														
Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,900	0,789
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168				0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			8,390	152,619	397,883	110,128	8,704
Итого:		700	25,091	23,927	96,758	702,736	0,399	80,593	0,914	15,305	540,184	810,957	194,548	13,757
Всего:			46,099	51,568	140,336	1209,85	0,615	120,053	2,327	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

19 день четверг (2 недели)

Завтрак														
Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
Биточек мясной запеченный 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
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
Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			6,070	63,959	168,614	53,166	3,716
Итого:		520	20,007	23,601	89,343	649,808	0,546	4,943	0,789	6,070	63,959	168,614	53,166	3,716

Обед

Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
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
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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:		700	28,710	28,680	97,835	764,297	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643
Всего:			48,717	52,281	187,178	1414,11	1,093	24,902	1,362	17,437	161,655	578,625	275,081	11,359

10 день пятница (2 недели)

Завтрак														
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
Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/20/30	0922	150	17,981	14,507	33,778	337,601	1,402	0,665	0,092	0,538	186,716	246,451	29,094	0,880
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
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
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
Итого:		500	21,371	22,478	80,096	608,165	1,602	35,705	0,132	0,914	225,218	269,804	60,210	3,966

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
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
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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>			740	28,364	29,835	92,528	752,080	1,361	71,826	0,364	5,507	120,677	378,940	120,395	6,113
<i>Всего:</i>				49,735	52,313	172,624	1360,25	2,963	107,531	0,496	6,421	345,895	648,744	180,605	10,079

11 день помесяльный (3 недели)

Завтрак

1	Бульброд 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 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398	0,068	0,829	0,031	0,428	92,321	121,389	23,246	1,164
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	
<i>Итого:</i>			505	23,340	17,364	65,077	509,943	0,260	37,390	0,075	0,834	344,413	349,317	99,884	4,189

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежкоп 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	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
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	0,030			21,000	19,356	8,200	0,497	
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>			740	31,001	35,600	100,793	847,576	0,597	51,309	0,706	11,137	150,956	352,698	167,509	10,850
<i>Всего:</i>				54,341	52,964	165,87	1357,52	0,857	88,699	0,781	11,971	495,369	702,015	267,393	15,039

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<i>Итого:</i>			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,020	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	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
5	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
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>			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212	7,987
<i>Всего:</i>				49,675	53,557	173,977	1376,62	1,331	43,281	1,785	14,767	201,671	679,523	333,376	12,495

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,250	224,070	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,900	2,474
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	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 (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	
<i>Итого:</i>			530	20,18	19,955	55,302	481,526	0,274	38,094	0,265	4,314	257,928	342,456	70,8	5,75

Обед

1	Салат овошной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
---	-------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	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
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
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:			740	21,742	25,44	109,49	753,893	0,53	55,58	0,474	7,209	140,635	345,172	115,179	5,508
Всего:				41,922	45,395	164,792	1235,42	0,804	93,674	0,739	11,523	398,563	687,628	185,979	11,258

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны 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	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
Итого:			500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,025	198,851	56,732	3,846

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,010	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4	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
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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:			740	27,316	30,354	94,614	760,910	0,456	25,183	0,396	6,450	131,668	403,735	173,388	5,273
Всего:				49,089	56,588	184,943	1445,43	1,028	48,595	0,618	12,454	259,693	602,586	230,12	9,119

15 день пятница (3 неделя)

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	Запеканка творожная со сметанным ванильным соусом 1/120/30	1755	150	19,029	15,853	38,295	371,972	2,569	0,536	0,085	2,215	182,602	246,312	27,762	0,770
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
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
Итого:			500	22,419	23,823	84,613	642,536	2,769	35,576	0,125	2,591	221,104	269,666	58,878	3,855

Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тефтели мясные с соусом томатным 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	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
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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:			740	22,350	30,480	94,330	741,041	0,769	45,361	1,394	7,330	109,230	311,511	118,586	5,865
Всего:				44,769	54,303	178,943	1383,58	3,538	80,937	1,519	9,921	330,334	581,177	177,464	9,72

16 день понедельник (4 неделя)

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:		740	29,885	26,227	100,057	755,807	1,303	80,153	1,287	8,835	146,844	438,358	107,579	9,671
Всего:			53,738	45,905	158,355	1261,51	1,629	118,163	1,861	12,081	383,057	777,258	204,282	15,817

9 день четверг (4 недели)

Завтрак														
Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Капуста 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
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:		500	23,757	26,516	80,001	653,677	0,815	5,990	1,482	8,831	119,121	330,718	168,756	6,756

Обед

Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
Копченая куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
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
Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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:		740	23,616	28,503	92,734	721,930	0,478	48,037	0,251	7,377	135,011	313,680	135,435	9,350
Всего:			47,373	55,019	172,735	1375,61	1,293	54,027	1,733	16,208	254,132	644,398	304,191	16,106

20 день пятница (4 недели)

Завтрак														
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
Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
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			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
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
Итого:		500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	36,471	0,117	0,885	195,377	236,670	56,587	3,906

Обед

Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	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
Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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:		700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757
Всего:			43,543	53,277	162,19	1302,43	2,319	110,237	0,795	8,837	321,115	539,228	165,999	9,663