

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ "Лицей №5" г. Советска

М.В. Никишова

"27" МАРТА 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "БалтСервис"

А.С. Яковенко

27 марта 2024 г.



Меню основного организованного питания для учащихся средних образовательных учреждений Калининградской области возрастная категория от 7 -11 лет 2023-2024 г.

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

Table with columns: Наименование блюда, № рецептуры, Выход, г, Пищевые вещества (Белки, Жиры, Углеводы), Энерг. ценность, Витамины (B1, C, A, E), Минеральные вещества (Ca, P, Mg, Fe). Rows include breakfast options (1 and 2 variants) and lunch (Обед).

Полдник

Полдник														
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:				73,933	80,554	367,015	2488,79	1,275	145,082	1,883	17,904	909,69	1185,84	414,355

02 день вторник (1 неделя)

1 вариант завтрака 02.04														
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,08	0,469	40,59	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548

2 вариант завтрака														
1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	17,813	13,517	84,417	530,571	0,178	36,44	0,087	2,008	375,66	312,09	58,564

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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314
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	46,194	44,034	21,988
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	11,223	102,993	15,233
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
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	124,024	368,788	177,212

Полдник														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				75,343	75,033	333,975	2312,57	1,72	148,655	2,162	19,461	616,139	951,89	395,624

03 день среда (1 неделя)

1 вариант завтрака 03.04														
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,18	1,126	25,458	20,769	10,563
2	Омлет 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3

5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,6	5,28	52,8	281,12	0,104				20,8	67,2	24
Итого:			510	24,273	28,585	86,548	700,55	0,288	16,898	0,487	6,204	173,295	353,798	66,439

2 вариант завтрака

1	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,62	
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			540	20,863	15,895	104,955	646,327	0,301	37,02	0,069	3,669	68,635	185,023	80,614

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	1803	60	0,966	3,662	4,248	53,818	0,015	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088
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
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	26	104,003	0,04	1,8		0,02			
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	21,72	24,822	107,684	741,019	0,511	52,548	0,461	7,05	132,599	313,536	107,911

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:			79,39	81,052	384,357	2584,46	1,303	142,546	1,325	19,823	640,929	1047,16	304,264	

04 день четверг (1 неделя)

1 вариант завтрака 04.06

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747
2	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			520	26,331	25,59	81,844	663,015	0,45	16,471	0,285	8,428	70,468	296,771	193,339

2 вариант завтрака

1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,195	148,953	37,894
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
Итого:			520	15,112	20,058	113,612	695,415	3,384	3,483	0,132	1,835	228,59	273,372	60,222

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
2	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
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			700	24,334	28,995	92,722	729,173	0,441	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				73,037	81,893	376,426	2534,89	4,46	91,236	1,386	22,111	467,249	975,085	443,042

05 день пятница (1 неделя)

1 вариант завтрака

1	Запеканка Ароматная творожная с яблоками и корицей 1/200	1577	200	19,152	22,287	61,157	521,821	3,429	6,423	0,164	1,294	171,76	254,714	31,556
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	20,042	22,608	86,535	629,775	3,464	41,463	0,164	1,494	207,812	275,016	46,232

2 вариант завтрака

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48
3	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			560	19,568	20,858	94,148	642,586	0,376	41,216	1,472	6,172	95,676	321,664	155,32

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
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
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	24,472	29,83	94,069	742,627	0,853	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:				76,616	85,046	359,922	2511,55	4,896	183,29	2,359	16,902	701,401	1127,15	373,138

06 день понедельник (2 неделя)

1 вариант завтрака 08.04

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,26	12,59	15,74	205,31	0,13	0,14	0,082	0,237	202,438	123,039	23,34
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			565	14,585	21,201	68,76	524,187	0,321	38,305	0,123	1,467	368,661	323,541	91,298

Итого:

2 вариант завтрака

1	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	16,105	12,288	83,644	509,592	0,176	35,925	0,082	2,01	328,085	263,884	45,104

Итого:

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
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	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			700	24,216	32,898	82,426	722,649	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,829	121,37

Итого:

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				62,166	73,637	323,078	2203,71	1,489	174,238	2,305	14,559	888,116	922,054	280,072

Итого:

07 день вторник (2 неделя)

1 вариант завтрака 08.04

1	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142		3,259	12,507	112,449	62,542
2	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	0,025	0,026	8,2
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,2	25	17	11
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,26	3,684	97,22	120,681
Итого:			560	22,827	22,406	73,191	585,729	0,403	64,255	0,026	3,684	97,22	234,979	120,681

Итого:

2 вариант завтрака

1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,195	148,953	37,894
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
Итого:			515	15,187	20,043	114,848	700,523	3,363	1,463	0,132	1,825	225,114	270,623	58,634

Итого:

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336
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	2,28	34,61	68,65	22,356
3	Шницель мясной с мясом птицы с соусом томатным 1/90	783	90	16,555	16,885	6,657	244,927	0,186	0,797	0,019	2,135	20,407	119,501	43,891
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	31,602	32,577	109,324	856,897	0,518	26,711	0,458	8,029	115,658	311,883	112,746

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:				82,15	86,776	382,533	2639,72	4,487	128,509	0,924	16,438	704,392	1012,29	341,361

08 день среда (2 неделя)

1 вариант завтрака 10.09

1	Омлет с поджаривкой из моркови с кукурузой 1/200/60	1706	260	17,085	24,285	7,163	315,561	0,113	3,268	1,207	6,804	135,367	292,621	38,792
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,6	5,28	52,8	281,12	0,104				20,8	67,2	24
Итого:			510	24,005	29,796	85,404	705,802	0,3	3,328	1,207	6,842	168,72	364,797	75,656

2 вариант завтрака

1	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907
2	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	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			550	21,439	16,583	99,957	634,837	0,455	37,02	0,069	5,796	71,361	284,199	180,228

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9
2	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
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516	0,211	51,81	0,736	4,245	38,768	276,884	55,12
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			710	25,691	24,027	101,958	726,836	0,44	80,593	0,914	8,409	152,631	397,896	114,228

Полдник

	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
--	--	-----	-----	---	---	------	--------	-------	------	--	-------	--	--	--

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				78,395	77,656	375,567	2514,76	1,38	157,561	2,48	23,965	435,912	1070,69	392,412

09 день четверг (2 неделя)

1 вариант завтрака 11.04.

1	Салат Осенний 1/60		665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167
2	Биточек мясной 1/90		184	90	19,374	24,153	7,727	325,78	0,591	1,582		2,672	16,008	131,48	18,475
3	Макароны отварные с маслом 1/150		1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
4	Чай заварной с шиповником 1/200		1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			520	28,424	32,586	85,218	747,84	0,819	5,625	0,741	5,9	63,471	220,146	57,405	

2 вариант завтрака

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20		1277	60	7,26	12,59	15,74	205,31	0,13	0,14	0,082	0,237	202,438	123,039	23,34
2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200		1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794
3	Кофейный напиток с молоком 1/200		1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			560	14,464	21,177	76,698	555,237	0,268	37,03	0,137	0,744	430,468	372,388	92,174	

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60		353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301
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
3	Каша гречневая с курицей 1/200		1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576
4	Компот из ягод з/м 1/200		1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			700	28,71	28,68	97,835	764,297	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180		121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	
Всего:				84,132	94,193	344,921	2563,94	1,837	98,694	1,759	20,911	858,035	1197,35	420,794	

10 день пятница (2 неделя)

1 вариант завтрака 12.04

1	Запеканка Ароматная творожная с яблоками и корицей 1/200		1577	200	19,152	22,287	61,157	521,821	3,429	6,423	0,164	1,294	171,76	254,714	31,556
2	Чай заварной с сахаром 1/200		1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	19,922	22,618	85,148	623,842	3,464	41,483	0,164	1,494	209,288	276,664	47,22	

2 вариант завтрака

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20		1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064
---	------------------------------------	--	------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	------	-------	-------	--------	---------	--------

2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	17,813	13,517	84,417	530,571	0,178	36,44	0,087	2,008	375,66	312,09	58,564

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
2	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
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	11,223	102,993	15,233
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	28,364	29,835	92,528	752,08	1,361	71,826	0,364	5,507	120,677	378,94	120,395

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				73,359	73,22	350,341	2353,78	5,188	186,369	0,905	11,927	748,825	991,494	248,479

11 день понедельник (3 неделя)

1 вариант завтрака 15,0

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,26	12,59	15,74	205,31	0,13	0,14	0,082	0,237	202,438	123,039	23,34
2	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,195	148,953	37,894
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			560	16,534	22,077	76,998	572,817	0,292	37,03	0,137	1,284	426,568	343,888	82,274

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,3	0,6	17,9	82,2	0,07	70		0,4	50	34	22
Итого:			625	19,569	17,54	85,467	578,002	0,396	75,396	0,32	4,568	109,853	312,579	147,944

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59
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
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	17,09	17,69	16,24	292,55	0,068	2,131	0,048	4,06	18,497	113,677	52,873
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4

<i>Итого:</i>		750	35,13	33,003	127,884	949,097	0,535	18,441	0,235	9,683	129,701	339,569	134,858	10,246	
<i>Полдник</i>															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:			83,767	84,37	375,519	2596,48	1,426	166,947	1	18,435	932,522	1190,84	414,376	21,859	

12 день вторник (3 неделя)

1 вариант завтрака

1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	18,534	21,944	77,808	582,861	0,74	69,65	0,32	4,015	72,299	216,483	77,952	4,461

2 вариант завтрака

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	22,945	21,481	93,371	658,591	0,172	35,51	0,197	1,53	210,646	304,35	47,746	3,36

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	0,12	1,65	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	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	0,45		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	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<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

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3	2,15
Всего:			78,196	83,438	351,162	2468,37	1,985	176,785	1,12	17,21	450,169	913,421	325,21	17,958	

13 день среда (3 неделя)

1 вариант завтрака

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,18	1,126	25,458	20,769	10,563	0,28
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	29,4	2,845
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,6	5,28	52,8	281,12	0,104				20,8	67,2	24
Итого:			515	28,257	35,985	85,117	777,359	0,308	19,023	0,505	7,651	367,494	455,546	77,427

2 вариант завтрака

1	Макаронник с курицей и сыром 1/200	40	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,35	61,98
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	22,638	20,574	66,938	543,467	0,181	36,915	0,03	5,371	202,451	245,652	76,656

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
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	2,28	34,61	68,65	22,356
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
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	26	104,003	0,04	1,8		0,02			
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	21,708	26,63	109,981	766,425	0,521	55,58	0,473	7,21	140,635	345,172	115,179

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3

Всего: 85,137 94,939 347,206 2583,82 1,213 147,598 1,316 23,132 976,98 1241,17 318,562

14 день четверг (3 неделя)

1 вариант завтрака 18.04

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
2	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,91	202,932	0,059	1,75		1,311	12,146	125,886	62,687
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	59,99	10,887
4	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:			510	26,733	21,823	92,014	671,391	0,273	23,8	0,201	4,453	66,731	206,186	94,626

2 вариант завтрака

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
Итого:			515	14,767	20,653	109,562	683,19	3,373	1,483	0,132	2,005	234,09	300,772	73,422

Обед 0,572 4,870 4,745 65,981 0,028 6,072 0,187 2,196 13,852 25,774 11,693

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	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	27,316	30,354	94,614	760,91	0,456	25,183	0,396	6,45	131,668	403,735	173,388

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				76,076	80,08	384,438	2562,78	4,287	87,086	1,019	15,826	475,689	934,493	363,736

15 день пятница (3 неделя)

1 вариант завтрака 19.04.

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	23,065	21,47	94,758	664,524	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758

2 вариант завтрака

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			580	19,855	20,888	80,552	589,622	0,361	60,446	0,5	6,026	110,54	314,759	147,576

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	22,35	30,48	94,33	741,041	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:				77,804	84,588	354,81	2491,75	1,505	177,377	2,399	17,786	695,34	1123,77	362,22

16 день понедельник (4 неделя)

1 вариант завтрака 88.04

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/10/20	1277	60	7,26	12,59	15,74	205,31	0,13	0,14	0,082	0,237	202,438	123,039	23,34
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,135	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			560	16,234	22,677	73,098	561,417	0,301	37,03	0,137	1,464	434,068	372,388	96,074

2 вариант завтрака

1	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327
2	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	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			560	26,099	23,438	86,511	661,378	0,466	37,161	0,021	7,478	71,822	291,394	191,592

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336
2	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
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,91	202,932	0,059	1,75		1,311	12,146	125,886	62,687
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			750	32,308	29,073	107,38	820,407	0,397	40,604	0,433	6,921	128,95	305,706	133,418

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				81,901	82,438	355,237	2490,49	1,349	151,415	0,881	18,781	678,04	993,288	443,384

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак (1 вариант) 88.04

1	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03
2	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			565	16,146	18,9	68,533	508,814	0,642	65,351	0,074	2,33	104	220,967	78,769

2 вариант завтрака

1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,14	0,067	1,802	223,15	191,987	24,064
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11

3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04
Итого:		500	16,105	12,288	83,644	509,592	0,176	35,925	0,082	2,01	328,085	263,884	45,104	

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:		700	24,353	31,75	79,606	701,587	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:		380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	
Всего:		69,138	74,688	316,953	2216,56	1,8	194,083	1,83	15,494	823,073	962,865	281,506		

18 день среда (4 неделя)

1 вариант завтрака 24.04.

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,18	1,126	25,458	20,769	10,563
2	Омлет с картофелем и сыром 1/200	1425	200	16,96	22,661	9,987	311,737	0,122	10,737	0,241	5,168	280,529	320,525	35,857
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,6	5,28	52,8	281,12	0,104				20,8	67,2	24
Итого:		510	24,853	30,612	92,711	745,766	0,327	27,213	0,422	6,332	339,34	413,47	83,284	

2 вариант завтрака

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
3	Кисель горячий 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:		500	18,819	17,204	89,874	589,607	0,341	38,336	0,32	4,358	77,907	289,534	133,3	

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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314
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	46,194	44,034	21,988
3	Печень по-строгановски 1/90	897	90	17,238	11,166	5,961	193,286	0,013	23,441	0,569	0,911	30	248,725	17,394
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:		740	28,206	27,057	96,86	743,777	1,307	85,008	0,887	5,245	165,328	452,625	105,371	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				79,138	82,123	367,693	2526,43	2,16	187,177	1,919	18,853	625,775	1179,43	344,255

19 день четверг (4 неделя)

1 вариант завтрака 2509

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,172
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			580	21,827	25,356	77,587	625,86	0,768	40,32	1,472	8,993	84,87	301,046	164,068

2 вариант завтрака

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794
2	Манник со сгущенным молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,09	0,985	94,867	118,369	17,064
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264
Итого:			520	13,042	19,158	113,312	677,835	3,36	3,483	0,132	1,295	232,49	301,872	70,122

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59
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	2,28	34,61	68,65	22,356
3	Котлета 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
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			740	27,113	28,13	115,765	824,682	0,43	20,984	0,247	8,626	107,143	273,115	112,047

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	12,534	11,75	85,17	496,566	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3
Всего:				74,516	84,394	391,834	2624,94	4,761	100,867	2,159	21,814	690,903	1070,83	395,537

20 день пятница (4 неделя)

1 вариант завтрака 8604

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
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04

7	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			500	26,906	19,507	83,202	615,998	3,248	37,686	0,096	2,963	332,547	385,926	57,005

2 вариант завтрака

1	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,91	202,932	0,059	1,75		1,311	12,146	125,886	62,687
2	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			570	26,457	18,5	83,273	605,416	0,289	36,81	0,021	2,985	68,991	207,851	97,438

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232
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	1,97	39,534	41,794	17,748
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4
Итого:			700	24,226	33,144	80,006	715,226	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	23,4	93,602	0,036	1,62		0,018			
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11
Итого:			380	7,26	7,25	88,248	447,284	0,185	36,62	0,29	2,918	43,2	23,8	22,3
Всего:				84,849	78,401	334,729	2383,92	4,553	184,882	1,085	16,818	570,476	920,135	286,155