

"Согласовано"

Директор

МБОУ "ОШ ИМ. Н. ТИМОШЕНКО ПОС. КРАСНЫЙ ЯР"

Хохлова Е.В.

30.08.2022 г.

2022 г.

Генеральный директор ООО "Винегретъ"

"УТВЕРЖДАЮ"

Винегретъ

25 августа 2022 г.

Р.В.Мальцев



Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 12 лет и старше

По рекомендациям СанПин 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 60-75 % от суточного рациона

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

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>27,927</b>	<b>22,777</b>	<b>86,994</b>	<b>664,682</b>	<b>0,450</b>	<b>3,021</b>	<b>0,097</b>	<b>1,540</b>	<b>392,817</b>	<b>438,271</b>	<b>143,410</b>	<b>4,393</b>

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	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	Шпи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	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 изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,271</b>	<b>42,521</b>	<b>138,051</b>	<b>1 063,974</b>	<b>0,845</b>	<b>40,208</b>	<b>0,583</b>	<b>12,106</b>	<b>146,468</b>	<b>319,313</b>	<b>103,847</b>	<b>6,771</b>

Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в асортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,273</b>	<b>68,548</b>	<b>294,520</b>	<b>2 048,108</b>	<b>1,448</b>	<b>97,349</b>	<b>0,680</b>	<b>13,963</b>	<b>589,785</b>	<b>825,084</b>	<b>278,757</b>	<b>13,740</b>

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/50 (до 10.10)	0754 (СР № 71)		0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392	
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	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
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>25,106</b>	<b>24,929</b>	<b>89,926</b>	<b>684,482</b>	<b>0,826</b>	<b>3,150</b>	<b>0,050</b>	<b>1,700</b>	<b>196,307</b>	<b>428,025</b>	<b>134,634</b>	<b>4,120</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	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	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (СР № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>36,721</b>	<b>36,591</b>	<b>95,334</b>	<b>857,537</b>	<b>0,782</b>	<b>89,223</b>	<b>1,055</b>	<b>10,457</b>	<b>162,200</b>	<b>461,322</b>	<b>212,615</b>	<b>9,068</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>6,749</b>	<b>4,950</b>	<b>71,747</b>	<b>358,534</b>	<b>0,107</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,200</b>	<b>202,500</b>	<b>46,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>68,576</b>	<b>66,469</b>	<b>257,007</b>	<b>1 900,554</b>	<b>1,714</b>	<b>145,953</b>	<b>1,124</b>	<b>12,457</b>	<b>631,707</b>	<b>1 091,847</b>	<b>393,749</b>	<b>15,943</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50	0922 (СР № 222)	200	22,472	20,323	42,889	444,347	1,759	0,663	0,143	0,750	232,256	305,309	35,719	1,126
2	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>25,355</b>	<b>21,100</b>	<b>85,451</b>	<b>633,126</b>	<b>1,935</b>	<b>53,217</b>	<b>0,143</b>	<b>1,107</b>	<b>281,069</b>	<b>335,302</b>	<b>68,717</b>	<b>4,566</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	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	Котлета Медвежья латка в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	14,698	14,177	16,497	252,369	0,068	7,661	0,176	4,004	19,441	158,678	46,840	2,655
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	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 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>27,867</b>	<b>38,147</b>	<b>103,443</b>	<b>868,569</b>	<b>0,526</b>	<b>79,871</b>	<b>1,451</b>	<b>13,845</b>	<b>173,567</b>	<b>400,639</b>	<b>166,354</b>	<b>8,597</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
---	-----------------------	-----	----	--	-------	--------	--------	-------	--	--	--	--	-------	-------	--

2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №89)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018											
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875							
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>							
<b>Всего:</b>			<b>54,198</b>	<b>59,718</b>	<b>242,059</b>	<b>1 722,487</b>	<b>2,570</b>	<b>187,208</b>	<b>1,594</b>	<b>15,269</b>	<b>492,136</b>	<b>761,451</b>	<b>251,584</b>	<b>15,039</b>							

**Заправка**

1	Помидор свежий 1/50 (до 10.10)	1295 (СР № 71)	50	0,300	0,100	2,100	10,500	0,030	12,500	0,005	0,200	7,000	13,000	10,000	0,300						
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР №260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306						
3	Калуга тушенная 1/180	1718 (СР №321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	90,664	0,106	3,601	110,350	80,131	39,775	1,662						
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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						
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080						
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>29,051</b>	<b>23,571</b>	<b>63,618</b>	<b>582,817</b>	<b>0,307</b>	<b>105,708</b>	<b>0,173</b>	<b>4,481</b>	<b>210,710</b>	<b>295,939</b>	<b>146,680</b>	<b>4,463</b>						

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994						
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР №96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246						
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	4,042	31,650	172,088	36,816	1,443						
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537						
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398						
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900						
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>26,593</b>	<b>29,505</b>	<b>104,065</b>	<b>788,178</b>	<b>0,594</b>	<b>51,540</b>	<b>1,699</b>	<b>9,740</b>	<b>172,506</b>	<b>453,554</b>	<b>158,811</b>	<b>7,598</b>						

**Подливка**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180						
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700						
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875						
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>						
<b>Всего:</b>			<b>63,994</b>	<b>60,826</b>	<b>234,081</b>	<b>1 739,729</b>	<b>1,073</b>	<b>210,828</b>	<b>1,890</b>	<b>14,522</b>	<b>656,916</b>	<b>987,993</b>	<b>363,991</b>	<b>14,816</b>							

**Заправка**

1	Горошек консервированный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210						
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	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						
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875						
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080						
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	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						
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>19,079</b>	<b>21,807</b>	<b>47,699</b>	<b>463,375</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>	<b>5,868</b>						

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	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 (СР №99)	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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР №294)	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
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР №304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР №348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,484</b>	<b>35,769</b>	<b>128,640</b>	<b>942,421</b>	<b>0,620</b>	<b>30,595</b>	<b>0,607</b>	<b>9,841</b>	<b>160,079</b>	<b>442,025</b>	<b>194,768</b>	<b>6,928</b>

**Подник**

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>	<b>54,300</b>		<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>

**Всего:**

				<b>47,039</b>	<b>58,026</b>	<b>253,764</b>	<b>1 725,448</b>	<b>1,004</b>	<b>142,865</b>	<b>0,850</b>	<b>15,446</b>	<b>498,157</b>	<b>794,840</b>	<b>276,682</b>	<b>15,372</b>
--	--	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/250	1676 (СР №175)	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР №4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кашка с молоком 1/200	1707 (СР №382)	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	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>30,009</b>	<b>23,256</b>	<b>92,642</b>	<b>699,911</b>	<b>0,440</b>	<b>3,536</b>	<b>0,103</b>	<b>1,313</b>	<b>431,016</b>	<b>450,852</b>	<b>139,620</b>	<b>4,528</b>

**Обед**

1	Салат из свежкы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1738 (СР №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	Гуляш мясной 1/100	123 (СР №251 (Б))	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1689 (СР №309)	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	1690 (СР №342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>34,668</b>	<b>40,624</b>	<b>109,287</b>	<b>941,436</b>	<b>0,927</b>	<b>20,103</b>	<b>0,248</b>	<b>9,701</b>	<b>119,060</b>	<b>309,866</b>	<b>92,859</b>	<b>6,875</b>

**Подник**

1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020						0,010	0,014
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (У)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>

<b>Всего:</b>		<b>65,653</b>	<b>64,350</b>	<b>255,095</b>	<b>1 862,140</b>	<b>1,475</b>	<b>77,759</b>	<b>0,350</b>	<b>11,332</b>	<b>587,576</b>	<b>786,228</b>	<b>248,993</b>	<b>13,278</b>
<b>07 день вторник</b>													

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/50 (до 10.10)	0754 (СР №71)		0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2	Плов с мясом 1/280	1692 (СР №265)	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР №379)	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	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>28,896</b>	<b>31,870</b>	<b>108,008</b>	<b>834,448</b>	<b>1,045</b>	<b>5,545</b>	<b>0,467</b>	<b>5,788</b>	<b>155,527</b>	<b>471,704</b>	<b>153,189</b>	<b>4,747</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250	5156 (СР №93)	250	6,592	9,179	17,436	178,725	0,095	23,568	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР №294)	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР №143)	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 ягод з/м 1/180	1658 (СР №342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>29,758</b>	<b>38,709</b>	<b>103,898</b>	<b>882,999</b>	<b>0,584</b>	<b>71,515</b>	<b>2,535</b>	<b>13,016</b>	<b>172,631</b>	<b>353,209</b>	<b>189,028</b>	<b>7,097</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР №386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>67,003</b>	<b>78,329</b>	<b>278,303</b>	<b>2 086,181</b>	<b>1,801</b>	<b>130,639</b>	<b>3,020</b>	<b>19,103</b>	<b>601,858</b>	<b>1 063,413</b>	<b>400,717</b>	<b>14,599</b>
<b>08 день среда</b>															

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	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	Фрукты свежие по сезону (в)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,370</b>	<b>18,478</b>	<b>97,436</b>	<b>665,525</b>	<b>3,409</b>	<b>56,455</b>	<b>0,082</b>	<b>3,123</b>	<b>278,424</b>	<b>345,122</b>	<b>69,563</b>	<b>4,473</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР №33)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (СР №106)	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	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР №255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР №342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР №302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287

6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040		0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>37,362</b>	<b>30,241</b>	<b>112,852</b>	<b>873,025</b>	<b>1,181</b>	<b>57,050</b>	<b>0,835</b>	<b>13,954</b>	<b>150,909</b>	<b>672,750</b>	<b>235,204</b>

**Подник**

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0.500		38.000	154.000					12.500	6.000	3.000	0.700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0.000	0.000	23.400	93.602	0,036	1,620	0,018					
3	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/150	-/-	150	0.975	0.450	13.425	61.650	0,053	52.500	0,300	37.500	25.500	16.500	1.875	
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>74,825</b>	<b>309,252</b>	<b>0,089</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>	
<b>Всего:</b>				<b>66,207</b>	<b>49,169</b>	<b>285,113</b>	<b>1 847,802</b>	<b>4,678</b>	<b>167,625</b>	<b>0,917</b>	<b>17,394</b>	<b>479,332</b>	<b>1 049,372</b>	<b>324,266</b>	<b>21,735</b>

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/50	625 (СР № 70)	50	0.400		0.850	5.000	0,010	4,250	0,025	0,035	10,650	14,900	5,200	0,350
2	Птица тушенная в соусе с овощами 1/280	1823 (СР № 289)	280	24,375	24,080	33,184	446,952	0,264	65,020	0,672	5,590	90,264	263,960	126,801	3,346
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	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	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123			0.057	0.038	0.039	12.300	1.080
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>28,389</b>	<b>25,891</b>	<b>69,163</b>	<b>623,229</b>	<b>0,397</b>	<b>70,055</b>	<b>0,711</b>	<b>5,689</b>	<b>180,887</b>	<b>333,796</b>	<b>154,341</b>	<b>4,890</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	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	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	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 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1688 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	20	1.200	0.200	10.400	48.200	0.040			0.460	6.600	38.800	11.400	0.900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,041</b>	<b>27,883</b>	<b>116,318</b>	<b>844,381</b>	<b>0,603</b>	<b>58,549</b>	<b>1,668</b>	<b>8,648</b>	<b>199,223</b>	<b>508,166</b>	<b>161,168</b>	<b>6,990</b>

**Подник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>6,249</b>	<b>4,970</b>	<b>50,087</b>	<b>270,074</b>	<b>0,127</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>260,700</b>	<b>196,510</b>	<b>43,514</b>	<b>2,055</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,679</b>	<b>58,744</b>	<b>235,568</b>	<b>1 737,684</b>	<b>1,127</b>	<b>182,183</b>	<b>2,398</b>	<b>14,637</b>	<b>640,809</b>	<b>1 038,473</b>	<b>359,023</b>	<b>13,935</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек консервированный 1/30	965 (СР № 70)	30	0.900		1.800	10.800	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	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
3	Фрукты свежие по сезону (Ф)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1.800	0.300	15.600	72.300	0.123			0.057	0.038	0.039	12.300	1.080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>19,079</b>	<b>21,807</b>	<b>47,699</b>	<b>463,375</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>	<b>5,868</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/280	1443 (СР № 291)	280	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>31,799</b>	<b>34,275</b>	<b>106,584</b>	<b>862,013</b>	<b>0,567</b>	<b>49,488</b>	<b>0,999</b>	<b>10,331</b>	<b>162,308</b>	<b>502,251</b>	<b>215,776</b>	<b>7,149</b>

## Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР № 389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,954</b>	<b>59,333</b>	<b>223,758</b>	<b>1 644,840</b>	<b>1,012</b>	<b>161,578</b>	<b>1,242</b>	<b>15,934</b>	<b>500,886</b>	<b>891,065</b>	<b>309,690</b>	<b>15,593</b>