

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ пос. Борское"



Литвинчук Т.Н.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Винегреть"

" 30 " августа 2023 г.

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

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

№	Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност ь,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша рисовая 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,013</b>	<b>17,364</b>	<b>66,652</b>	<b>510,933</b>	<b>0,269</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>0,632</b>	<b>344,413</b>	<b>361,017</b>	<b>112,484</b>	<b>3,604</b>
<b>Обед</b>															
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-харчо по-домашнему 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	Биточек 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 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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,133</b>	<b>29,487</b>	<b>99,457</b>	<b>755,740</b>	<b>0,452</b>	<b>44,524</b>	<b>1,458</b>	<b>10,055</b>	<b>137,884</b>	<b>327,012</b>	<b>151,113</b>	<b>5,625</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,146</b>	<b>46,850</b>	<b>166,109</b>	<b>1 266,673</b>	<b>0,721</b>	<b>81,914</b>	<b>1,533</b>	<b>10,687</b>	<b>482,298</b>	<b>688,028</b>	<b>263,596</b>	<b>9,229</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>															

**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	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

<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>	<b>0,469</b>	<b>40,590</b>	<b>1,472</b>	<b>5,788</b>	<b>73,255</b>	<b>247,212</b>	<b>137,548</b>	<b>4,973</b>
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	--------------

**Обед**

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	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

<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>29,412</b>	<b>32,772</b>	<b>91,294</b>	<b>777,772</b>	<b>0,889</b>	<b>37,394</b>	<b>0,373</b>	<b>8,765</b>	<b>124,786</b>	<b>368,587</b>	<b>178,130</b>	<b>8,052</b>
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

<b>Всего:</b>	<b>50,225</b>	<b>54,275</b>	<b>160,869</b>	<b>1 332,852</b>	<b>1,359</b>	<b>77,984</b>	<b>1,845</b>	<b>14,553</b>	<b>198,041</b>	<b>615,800</b>	<b>315,678</b>	<b>13,025</b>
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1079	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>28,042</b>	<b>24,658</b>	<b>49,252</b>	<b>531,096</b>	<b>0,287</b>	<b>42,193</b>	<b>0,274</b>	<b>4,117</b>	<b>247,279</b>	<b>402,560</b>	<b>96,579</b>	<b>6,258</b>
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

**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	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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

<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>25,623</b>	<b>22,626</b>	<b>108,971</b>	<b>742,012</b>	<b>0,506</b>	<b>51,722</b>	<b>0,458</b>	<b>6,746</b>	<b>141,479</b>	<b>390,175</b>	<b>109,816</b>	<b>4,922</b>
---------------	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

<b>Всего:</b>	<b>53,665</b>	<b>47,284</b>	<b>158,223</b>	<b>1 273,108</b>	<b>0,793</b>	<b>93,914</b>	<b>0,732</b>	<b>10,863</b>	<b>388,757</b>	<b>792,735</b>	<b>206,395</b>	<b>11,180</b>
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,310	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	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 1/30	653	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>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>	<b>0,612</b>	<b>15,672</b>	<b>0,306</b>	<b>5,505</b>	<b>123,996</b>	<b>200,961</b>	<b>62,347</b>	<b>4,314</b>
---------------	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------	--------------

**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	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
3	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
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,995</b>	<b>92,722</b>	<b>729,173</b>	<b>0,441</b>	<b>34,662</b>	<b>0,679</b>	<b>8,930</b>	<b>124,991</b>	<b>381,142</b>	<b>167,181</b>	<b>5,285</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,608</b>	<b>54,128</b>	<b>188,349</b>	<b>1 426,980</b>	<b>1,053</b>	<b>50,334</b>	<b>0,984</b>	<b>14,436</b>	<b>248,987</b>	<b>582,103</b>	<b>229,528</b>	<b>9,598</b>	

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,630</b>	<b>91,737</b>	<b>561,512</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,341</b>	<b>230,552</b>	<b>59,661</b>	<b>4,120</b>

**Обед**

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	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	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	20,030	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,632</b>	<b>93,244</b>	<b>729,054</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,513</b>	<b>335,665</b>	<b>122,286</b>	<b>6,667</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,822</b>	<b>41,261</b>	<b>184,981</b>	<b>1 290,565</b>	<b>3,245</b>	<b>101,255</b>	<b>0,470</b>	<b>8,493</b>	<b>320,854</b>	<b>566,217</b>	<b>181,947</b>	<b>10,787</b>	

**06 день понедельник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

**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 изюма 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

<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>82,426</b>	<b>722,649</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,810</b>	<b>8,164</b>	<b>148,170</b>	<b>310,829</b>	<b>121,370</b>	<b>5,665</b>
<b>Всего:</b>		<b>47,556</b>	<b>51,387</b>	<b>146,378</b>	<b>1 238,217</b>	<b>1,101</b>	<b>100,778</b>	<b>1,885</b>	<b>9,336</b>	<b>495,283</b>	<b>671,845</b>	<b>236,779</b>	<b>9,606</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	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
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 1/30	653	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>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>	<b>0,329</b>	<b>46,524</b>	<b>0,648</b>	<b>7,210</b>	<b>90,588</b>	<b>183,459</b>	<b>100,209</b>	<b>4,025</b>	

**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 курицей с томатным соусом 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	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
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>31,602</b>	<b>32,577</b>	<b>109,324</b>	<b>856,897</b>	<b>0,518</b>	<b>26,711</b>	<b>0,458</b>	<b>8,029</b>	<b>115,658</b>	<b>311,883</b>	<b>112,746</b>	<b>5,765</b>	
<b>Всего:</b>			<b>49,144</b>	<b>54,803</b>	<b>174,271</b>	<b>1 386,884</b>	<b>0,847</b>	<b>73,235</b>	<b>1,106</b>	<b>15,239</b>	<b>206,246</b>	<b>495,341</b>	<b>212,955</b>	<b>9,789</b>	

**08 день среда (2 неделя)**

**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	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
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>21,008</b>	<b>27,641</b>	<b>43,578</b>	<b>507,118</b>	<b>0,216</b>	<b>39,460</b>	<b>1,413</b>	<b>6,915</b>	<b>387,565</b>	<b>413,074</b>	<b>84,420</b>	<b>5,053</b>	

**Обед**

1	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
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	0,919
3	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
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>25,091</b>	<b>23,927</b>	<b>96,758</b>	<b>702,736</b>	<b>0,399</b>	<b>80,593</b>	<b>0,914</b>	<b>8,390</b>	<b>152,619</b>	<b>397,883</b>	<b>110,128</b>	<b>8,704</b>	
<b>Всего:</b>			<b>46,099</b>	<b>51,568</b>	<b>140,336</b>	<b>1 209,854</b>	<b>0,615</b>	<b>120,053</b>	<b>2,327</b>	<b>15,305</b>	<b>540,184</b>	<b>810,958</b>	<b>194,548</b>	<b>13,757</b>	

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	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
2	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
3	Макаронаты 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 сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>	<b>0,546</b>	<b>4,943</b>	<b>0,789</b>	<b>6,070</b>	<b>63,959</b>	<b>168,614</b>	<b>53,166</b>	<b>3,716</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 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
2	Суп-харчо по-домашнему 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	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
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,710</b>	<b>28,680</b>	<b>97,835</b>	<b>764,297</b>	<b>0,547</b>	<b>19,959</b>	<b>0,573</b>	<b>11,367</b>	<b>97,696</b>	<b>410,011</b>	<b>221,915</b>	<b>7,643</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,717</b>	<b>52,281</b>	<b>187,178</b>	<b>1 414,105</b>	<b>1,093</b>	<b>24,902</b>	<b>1,362</b>	<b>17,436</b>	<b>161,655</b>	<b>578,625</b>	<b>275,082</b>	<b>11,359</b>	

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	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
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,371</b>	<b>22,478</b>	<b>80,096</b>	<b>608,165</b>	<b>1,602</b>	<b>35,705</b>	<b>0,132</b>	<b>0,914</b>	<b>225,218</b>	<b>269,804</b>	<b>60,210</b>	<b>3,966</b>

**Обед**

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	Уха 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
3	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
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>28,364</b>	<b>29,835</b>	<b>92,528</b>	<b>752,080</b>	<b>1,361</b>	<b>71,826</b>	<b>0,364</b>	<b>5,507</b>	<b>120,677</b>	<b>378,940</b>	<b>120,395</b>	<b>6,113</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,735</b>	<b>52,312</b>	<b>172,623</b>	<b>1 360,246</b>	<b>2,964</b>	<b>107,531</b>	<b>0,496</b>	<b>6,421</b>	<b>345,895</b>	<b>648,744</b>	<b>180,605</b>	<b>10,079</b>	

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>17,364</b>	<b>65,077</b>	<b>509,943</b>	<b>0,260</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>0,834</b>	<b>344,413</b>	<b>349,317</b>	<b>99,884</b>	<b>4,189</b>

**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	10,590	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>	<b>0,597</b>	<b>51,309</b>	<b>0,706</b>	<b>11,137</b>	<b>150,956</b>	<b>352,698</b>	<b>167,509</b>	<b>10,850</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,342</b>	<b>52,963</b>	<b>165,870</b>	<b>1 357,519</b>	<b>0,857</b>	<b>88,699</b>	<b>0,781</b>	<b>11,972</b>	<b>495,370</b>	<b>702,015</b>	<b>267,393</b>	<b>15,039</b>	

**12 день вторник (3 неделя)**

**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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>	<b>0,443</b>	<b>8,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,020</b>	<b>77,647</b>	<b>310,735</b>	<b>156,164</b>	<b>4,508</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>	<b>0,888</b>	<b>35,005</b>	<b>0,313</b>	<b>8,747</b>	<b>124,024</b>	<b>368,788</b>	<b>177,212</b>	<b>7,987</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,675</b>	<b>53,557</b>	<b>173,977</b>	<b>1 376,616</b>	<b>1,331</b>	<b>43,281</b>	<b>1,785</b>	<b>14,767</b>	<b>201,671</b>	<b>679,523</b>	<b>333,376</b>	<b>12,495</b>	

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841	0,067	1,292	0,230	3,780	95,370	205,076	17,600	2,319
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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19,167</b>	<b>18,923</b>	<b>54,081</b>	<b>463,297</b>	<b>0,268</b>	<b>37,592</b>	<b>0,250</b>	<b>4,062</b>	<b>247,930</b>	<b>325,231</b>	<b>68,500</b>	<b>5,596</b>

**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	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,723</b>	<b>23,244</b>	<b>110,507</b>	<b>754,118</b>	<b>0,520</b>	<b>54,754</b>	<b>0,470</b>	<b>6,907</b>	<b>149,515</b>	<b>421,810</b>	<b>117,084</b>	<b>5,180</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,890</b>	<b>42,167</b>	<b>164,588</b>	<b>1 217,415</b>	<b>0,788</b>	<b>92,345</b>	<b>0,720</b>	<b>10,969</b>	<b>397,445</b>	<b>747,041</b>	<b>185,584</b>	<b>10,776</b>	

**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	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
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,773</b>	<b>26,234</b>	<b>90,329</b>	<b>684,515</b>	<b>0,572</b>	<b>23,412</b>	<b>0,222</b>	<b>6,004</b>	<b>128,025</b>	<b>198,851</b>	<b>56,732</b>	<b>3,846</b>

**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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,354</b>	<b>94,614</b>	<b>760,910</b>	<b>0,456</b>	<b>25,183</b>	<b>0,396</b>	<b>6,450</b>	<b>131,668</b>	<b>403,735</b>	<b>173,388</b>	<b>5,273</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,090</b>	<b>56,588</b>	<b>184,943</b>	<b>1 445,425</b>	<b>1,028</b>	<b>48,595</b>	<b>0,617</b>	<b>12,454</b>	<b>259,693</b>	<b>602,586</b>	<b>230,119</b>	<b>9,119</b>	

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная со сметанным 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
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,419</b>	<b>23,823</b>	<b>84,613</b>	<b>642,536</b>	<b>2,769</b>	<b>35,576</b>	<b>0,125</b>	<b>2,591</b>	<b>221,104</b>	<b>269,666</b>	<b>58,878</b>	<b>3,855</b>

**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	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	20,030	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>	<b>0,769</b>	<b>45,361</b>	<b>1,394</b>	<b>7,330</b>	<b>109,230</b>	<b>311,511</b>	<b>118,586</b>	<b>5,865</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,768</b>	<b>54,304</b>	<b>178,943</b>	<b>1 383,577</b>	<b>3,539</b>	<b>80,937</b>	<b>1,519</b>	<b>9,921</b>	<b>330,334</b>	<b>581,177</b>	<b>177,464</b>	<b>9,721</b>	

**16 день понедельник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная 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
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>	<b>0,294</b>	<b>37,390</b>	<b>0,075</b>	<b>1,172</b>	<b>347,113</b>	<b>361,017</b>	<b>115,409</b>	<b>3,941</b>

**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	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
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
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	59,990	10,887	1,108
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
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>	<b>0,397</b>	<b>40,604</b>	<b>0,433</b>	<b>6,921</b>	<b>128,950</b>	<b>305,706</b>	<b>133,418</b>	<b>5,766</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,648</b>	<b>47,562</b>	<b>171,332</b>	<b>1 335,975</b>	<b>0,691</b>	<b>77,994</b>	<b>0,508</b>	<b>8,092</b>	<b>476,063</b>	<b>666,722</b>	<b>248,827</b>	<b>9,708</b>	

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341	0,101	12,667	0,138	3,468	26,346	90,817	50,530	1,396
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	3,573
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 1/30	653	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>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>	<b>0,471</b>	<b>14,727</b>	<b>0,159</b>	<b>7,079</b>	<b>62,916</b>	<b>256,059</b>	<b>174,495</b>	<b>6,618</b>

**Обед**

1	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
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
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	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

<i>Итого:</i>	<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>	<b>0,779</b>	<b>56,727</b>	<b>1,366</b>	<b>8,254</b>	<b>124,588</b>	<b>283,214</b>	<b>108,333</b>	<b>5,661</b>
<i>Всего:</i>		<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1 290,647</b>	<b>1,250</b>	<b>71,455</b>	<b>1,525</b>	<b>15,333</b>	<b>187,505</b>	<b>539,274</b>	<b>282,829</b>	<b>12,279</b>
<b>18 день среда (4 неделя)</b>													

**Завтрак**

1 Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146	0,084	1,710	0,554	2,945	83,640	218,733	41,703	2,510
2 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>		<b>500</b>	<b>23,853</b>	<b>19,678</b>	<b>58,298</b>	<b>505,702</b>	<b>0,326</b>	<b>38,010</b>	<b>0,574</b>	<b>3,246</b>	<b>236,213</b>	<b>338,900</b>	<b>96,703</b>	<b>6,146</b>

**Обед**

1 Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684	0,060	10,025	0,005	1,646	8,551	31,742	12,221	0,503
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 Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30,000	248,725	17,394	5,069
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 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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>		<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>	<b>1,310</b>	<b>81,239</b>	<b>1,286</b>	<b>8,310</b>	<b>146,695</b>	<b>440,955</b>	<b>108,694</b>	<b>9,707</b>
<i>Всего:</i>			<b>53,824</b>	<b>44,735</b>	<b>159,422</b>	<b>1 255,595</b>	<b>1,636</b>	<b>119,249</b>	<b>1,859</b>	<b>11,555</b>	<b>382,908</b>	<b>779,855</b>	<b>205,397</b>	<b>15,853</b>

**19 день четверг (4 неделя)**

**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 Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
3 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
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>		<b>500</b>	<b>23,757</b>	<b>26,516</b>	<b>80,001</b>	<b>653,677</b>	<b>0,815</b>	<b>5,990</b>	<b>1,482</b>	<b>8,831</b>	<b>119,121</b>	<b>330,718</b>	<b>168,756</b>	<b>6,756</b>

**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	10,590	4,004
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 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
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 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
<i>Итого:</i>		<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>	<b>0,478</b>	<b>48,037</b>	<b>0,251</b>	<b>7,377</b>	<b>135,011</b>	<b>313,680</b>	<b>135,435</b>	<b>9,350</b>
<i>Всего:</i>			<b>47,373</b>	<b>55,020</b>	<b>172,735</b>	<b>1 375,607</b>	<b>1,293</b>	<b>54,027</b>	<b>1,734</b>	<b>16,208</b>	<b>254,132</b>	<b>644,398</b>	<b>304,191</b>	<b>16,105</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Пудинг творожный запеченный с ягодным 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
---	-----	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,317</b>	<b>20,133</b>	<b>82,184</b>	<b>587,204</b>	<b>1,488</b>	<b>36,471</b>	<b>0,117</b>	<b>0,885</b>	<b>195,377</b>	<b>236,670</b>	<b>56,587</b>	<b>3,906</b>

**Обед**

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	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	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
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,738</b>	<b>302,558</b>	<b>109,412</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,542</b>	<b>53,278</b>	<b>162,190</b>	<b>1 302,430</b>	<b>2,319</b>	<b>110,237</b>	<b>0,795</b>	<b>8,837</b>	<b>321,115</b>	<b>539,228</b>	<b>165,999</b>	<b>9,663</b>

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ пос. Борское"

Т.Н. Литвинчук

" " 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Винегреть"

М.Е. Штурмин

" " 2023 г.

**Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 12 лет и старше  
2023-2024 г.**

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

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**01 день (понедельник) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>23,198</b>	<b>19,058</b>	<b>74,772</b>	<b>563,396</b>	<b>0,295</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>0,707</b>	<b>375,187</b>	<b>405,380</b>	<b>124,432</b>	<b>3,797</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,492</b>	<b>37,547</b>	<b>111,011</b>	<b>895,935</b>	<b>0,575</b>	<b>55,050</b>	<b>2,127</b>	<b>12,502</b>	<b>163,341</b>	<b>390,124</b>	<b>191,195</b>	<b>6,866</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,690</b>	<b>56,604</b>	<b>185,783</b>	<b>1 459,331</b>	<b>0,870</b>	<b>92,716</b>	<b>2,213</b>	<b>13,209</b>	<b>538,528</b>	<b>795,503</b>	<b>315,628</b>	<b>10,663</b>

**02 день (вторник) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,912</b>	<b>24,039</b>	<b>77,625</b>	<b>614,499</b>	<b>0,533</b>	<b>42,510</b>	<b>2,240</b>	<b>7,017</b>	<b>85,114</b>	<b>268,645</b>	<b>156,328</b>	<b>5,614</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,020</b>	<b>37,813</b>	<b>102,323</b>	<b>885,685</b>	<b>1,012</b>	<b>53,704</b>	<b>0,580</b>	<b>10,326</b>	<b>158,240</b>	<b>435,730</b>	<b>213,755</b>	<b>9,365</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,932</b>	<b>61,851</b>	<b>179,948</b>	<b>1 500,184</b>	<b>1,545</b>	<b>96,214</b>	<b>2,821</b>	<b>17,343</b>	<b>243,353</b>	<b>704,375</b>	<b>370,083</b>	<b>14,978</b>	

**03 день (среда) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>29,595</b>	<b>25,132</b>	<b>61,682</b>	<b>591,292</b>	<b>0,369</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,155</b>	<b>260,055</b>	<b>412,896</b>	<b>107,129</b>	<b>7,036</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,944</b>	<b>29,177</b>	<b>127,889</b>	<b>905,921</b>	<b>0,631</b>	<b>69,154</b>	<b>0,661</b>	<b>9,424</b>	<b>177,413</b>	<b>490,397</b>	<b>141,008</b>	<b>6,254</b>
<b>Всего:</b>			<b>62,538</b>	<b>54,308</b>	<b>189,571</b>	<b>1 497,213</b>	<b>1,001</b>	<b>111,476</b>	<b>0,937</b>	<b>13,580</b>	<b>437,468</b>	<b>903,293</b>	<b>248,137</b>	<b>13,290</b>	

**04 день (четверг) 1 неделя**

**Завтрак**

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

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,155</b>	<b>106,758</b>	<b>890,757</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,190</b>	<b>69,020</b>	<b>216,698</b>	<b>1 716,728</b>	<b>1,272</b>	<b>70,562</b>	<b>1,408</b>	<b>18,860</b>	<b>298,760</b>	<b>720,210</b>	<b>284,112</b>	<b>11,486</b>	

**05 день (пятница) 1 неделя****Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,516</b>	<b>106,101</b>	<b>704,376</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>3,051</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,923</b>	<b>35,291</b>	<b>105,315</b>	<b>862,574</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,810</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,255</b>	<b>53,807</b>	<b>211,416</b>	<b>1 566,950</b>	<b>4,512</b>	<b>122,174</b>	<b>0,687</b>	<b>10,506</b>	<b>429,638</b>	<b>750,298</b>	<b>220,180</b>	<b>12,238</b>

**06 день (понедельник) 2 неделя****Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	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 (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>24,968</b>	<b>20,558</b>	<b>71,172</b>	<b>569,576</b>	<b>0,328</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>1,427</b>	<b>378,787</b>	<b>405,380</b>	<b>128,332</b>	<b>4,247</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,829</b>	<b>42,514</b>	<b>90,899</b>	<b>865,533</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,797</b>	<b>63,071</b>	<b>162,070</b>	<b>1 435,109</b>	<b>1,310</b>	<b>118,101</b>	<b>2,828</b>	<b>12,263</b>	<b>562,397</b>	<b>790,822</b>	<b>281,450</b>	<b>10,925</b>

**07 день (вторник) 2 неделя****Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
2	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,390</b>	<b>25,323</b>	<b>74,517</b>	<b>611,538</b>	<b>0,445</b>	<b>43,607</b>	<b>0,680</b>	<b>7,529</b>	<b>85,155</b>	<b>200,779</b>	<b>121,062</b>	<b>5,071</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>39,962</b>	<b>42,022</b>	<b>124,471</b>	<b>1 035,927</b>	<b>0,625</b>	<b>39,938</b>	<b>0,665</b>	<b>10,450</b>	<b>145,935</b>	<b>390,503</b>	<b>142,262</b>	<b>6,879</b>
<b>Всего:</b>			<b>61,352</b>	<b>67,345</b>	<b>198,989</b>	<b>1 647,465</b>	<b>1,070</b>	<b>83,545</b>	<b>1,346</b>	<b>17,978</b>	<b>231,090</b>	<b>591,282</b>	<b>263,323</b>	<b>11,950</b>	

**08 день (среда) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>26,587</b>	<b>37,084</b>	<b>46,989</b>	<b>628,063</b>	<b>0,260</b>	<b>41,517</b>	<b>2,262</b>	<b>9,744</b>	<b>476,082</b>	<b>524,870</b>	<b>106,450</b>	<b>6,045</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>31,443</b>	<b>31,650</b>	<b>106,868</b>	<b>838,094</b>	<b>0,475</b>	<b>103,295</b>	<b>1,145</b>	<b>11,052</b>	<b>208,205</b>	<b>505,927</b>	<b>138,209</b>	<b>10,802</b>
<b>Всего:</b>			<b>58,030</b>	<b>68,734</b>	<b>153,857</b>	<b>1 466,158</b>	<b>0,735</b>	<b>144,811</b>	<b>3,408</b>	<b>20,796</b>	<b>684,287</b>	<b>1 030,797</b>	<b>244,659</b>	<b>16,847</b>	

**09 день (четверг) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	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
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>23,198</b>	<b>28,084</b>	<b>102,277</b>	<b>754,649</b>	<b>0,590</b>	<b>8,191</b>	<b>1,282</b>	<b>7,526</b>	<b>129,937</b>	<b>237,515</b>	<b>71,506</b>	<b>4,284</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,723</b>	<b>113,414</b>	<b>923,160</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,946</b>	<b>64,807</b>	<b>215,691</b>	<b>1 677,809</b>	<b>1,255</b>	<b>35,337</b>	<b>2,102</b>	<b>22,261</b>	<b>250,624</b>	<b>745,043</b>	<b>345,062</b>	<b>13,521</b>	

**10 день (пятница) 2 неделя****Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	0922	200	22,772	18,664	44,223	435,952	1,754	0,913	0,118	0,692	241,506	314,699	37,467	1,123
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>26,162</b>	<b>26,634</b>	<b>90,540</b>	<b>706,516</b>	<b>1,954</b>	<b>35,953</b>	<b>0,158</b>	<b>1,068</b>	<b>280,008</b>	<b>338,052</b>	<b>68,583</b>	<b>4,208</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,939</b>	<b>34,152</b>	<b>104,095</b>	<b>855,506</b>	<b>1,601</b>	<b>94,378</b>	<b>0,569</b>	<b>6,406</b>	<b>152,485</b>	<b>451,977</b>	<b>144,940</b>	<b>7,001</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,101</b>	<b>60,787</b>	<b>194,635</b>	<b>1 562,022</b>	<b>3,556</b>	<b>130,331</b>	<b>0,727</b>	<b>7,474</b>	<b>432,493</b>	<b>790,029</b>	<b>213,523</b>	<b>11,209</b>

**11 день (понедельник) 3 неделя****Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,149</b>	<b>19,209</b>	<b>74,624</b>	<b>571,974</b>	<b>0,283</b>	<b>37,745</b>	<b>0,087</b>	<b>0,978</b>	<b>383,181</b>	<b>395,269</b>	<b>108,636</b>	<b>4,588</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька куриная 1/100	1740		19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>37,313</b>	<b>43,050</b>	<b>115,514</b>	<b>998,761</b>	<b>0,671</b>	<b>65,227</b>	<b>0,855</b>	<b>13,925</b>	<b>188,847</b>	<b>431,771</b>	<b>196,476</b>	<b>14,291</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,462</b>	<b>62,259</b>	<b>190,139</b>	<b>1 570,735</b>	<b>0,954</b>	<b>102,972</b>	<b>0,942</b>	<b>14,902</b>	<b>572,028</b>	<b>827,040</b>	<b>305,112</b>	<b>18,879</b>

**12 день (вторник) 3 неделя****Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569



4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,317</b>	<b>23,330</b>	<b>90,291</b>	<b>656,400</b>	<b>0,507</b>	<b>10,196</b>	<b>2,240</b>	<b>7,249</b>	<b>89,506</b>	<b>332,168</b>	<b>174,944</b>	<b>5,149</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,159</b>	<b>39,799</b>	<b>103,400</b>	<b>908,423</b>	<b>1,010</b>	<b>51,872</b>	<b>0,440</b>	<b>11,173</b>	<b>158,065</b>	<b>436,395</b>	<b>212,190</b>	<b>9,267</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,476</b>	<b>63,128</b>	<b>193,692</b>	<b>1 564,823</b>	<b>1,517</b>	<b>62,068</b>	<b>2,681</b>	<b>18,422</b>	<b>247,571</b>	<b>768,563</b>	<b>387,134</b>	<b>14,416</b>	

**13 день (среда) 3 неделя**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>580</b>	<b>24,032</b>	<b>24,184</b>	<b>60,990</b>	<b>557,744</b>	<b>0,332</b>	<b>38,182</b>	<b>0,327</b>	<b>5,341</b>	<b>281,133</b>	<b>394,969</b>	<b>78,900</b>	<b>6,729</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,469</b>	<b>29,849</b>	<b>124,609</b>	<b>896,954</b>	<b>0,608</b>	<b>72,944</b>	<b>0,676</b>	<b>9,606</b>	<b>187,446</b>	<b>529,928</b>	<b>145,993</b>	<b>6,216</b>
<b>Всего:</b>			<b>56,501</b>	<b>54,033</b>	<b>185,599</b>	<b>1 454,698</b>	<b>0,940</b>	<b>111,126</b>	<b>1,003</b>	<b>14,947</b>	<b>468,578</b>	<b>924,897</b>	<b>224,893</b>	<b>12,945</b>	

**14 день (четверг) 3 неделя**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>570</b>	<b>23,743</b>	<b>27,575</b>	<b>101,971</b>	<b>751,031</b>	<b>0,608</b>	<b>35,962</b>	<b>0,386</b>	<b>6,526</b>	<b>149,246</b>	<b>224,039</b>	<b>66,432</b>	<b>4,302</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
---	------------------------	-----	-----	-------	-------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>31,392</b>	<b>37,816</b>	<b>106,659</b>	<b>892,549</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,570</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,135</b>	<b>65,391</b>	<b>208,630</b>	<b>1 643,579</b>	<b>1,139</b>	<b>68,987</b>	<b>0,956</b>	<b>15,148</b>	<b>308,919</b>	<b>703,145</b>	<b>270,798</b>	<b>10,457</b>	

**15 день (пятница) 3 неделя**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	1755	200	25,229	19,640	50,076	477,980	3,218	0,726	0,146	0,838	246,982	329,353	37,315	1,016
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>28,619</b>	<b>27,610</b>	<b>96,394</b>	<b>748,544</b>	<b>3,418</b>	<b>35,766</b>	<b>0,186</b>	<b>1,214</b>	<b>285,484</b>	<b>352,707</b>	<b>68,431</b>	<b>4,101</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,079</b>	<b>39,604</b>	<b>107,052</b>	<b>896,956</b>	<b>0,951</b>	<b>55,433</b>	<b>2,194</b>	<b>9,636</b>	<b>135,022</b>	<b>390,978</b>	<b>148,873</b>	<b>6,841</b>
<b>Всего:</b>			<b>56,698</b>	<b>67,214</b>	<b>203,445</b>	<b>1 645,500</b>	<b>4,369</b>	<b>91,199</b>	<b>2,380</b>	<b>10,850</b>	<b>420,506</b>	<b>743,685</b>	<b>217,304</b>	<b>10,942</b>	

**16 день (понедельник) 4 неделя**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>575</b>	<b>25,149</b>	<b>20,709</b>	<b>73,124</b>	<b>579,474</b>	<b>0,328</b>	<b>37,745</b>	<b>0,087</b>	<b>1,428</b>	<b>386,781</b>	<b>410,869</b>	<b>129,336</b>	<b>4,258</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>35,261</b>	<b>34,150</b>	<b>119,166</b>	<b>925,054</b>	<b>0,443</b>	<b>56,818</b>	<b>0,640</b>	<b>8,827</b>	<b>158,043</b>	<b>340,187</b>	<b>147,926</b>	<b>6,506</b>
<b>Всего:</b>			<b>60,410</b>	<b>54,858</b>	<b>192,291</b>	<b>1 504,528</b>	<b>0,771</b>	<b>94,562</b>	<b>0,727</b>	<b>10,254</b>	<b>544,824</b>	<b>751,056</b>	<b>277,263</b>	<b>10,764</b>	

**17 день (вторник) 4 неделя**

**Завтрак**

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,070	0,122	4,370	27,779	111,671	62,104	1,703
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>26,807</b>	<b>24,741</b>	<b>96,881</b>	<b>717,426</b>	<b>0,580</b>	<b>15,130</b>	<b>0,148</b>	<b>8,709</b>	<b>68,763</b>	<b>308,756</b>	<b>211,450</b>	<b>8,000</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>30,052</b>	<b>41,115</b>	<b>90,513</b>	<b>852,295</b>	<b>0,956</b>	<b>72,563</b>	<b>2,008</b>	<b>10,924</b>	<b>157,334</b>	<b>353,718</b>	<b>135,967</b>	<b>6,762</b>
<b>Всего:</b>				<b>56,859</b>	<b>65,856</b>	<b>187,395</b>	<b>1 569,721</b>	<b>1,536</b>	<b>87,693</b>	<b>2,155</b>	<b>19,633</b>	<b>226,097</b>	<b>662,474</b>	<b>347,416</b>	<b>14,762</b>

**18 день (среда) 4 неделя****Завтрак**

1	Омлет с курицей и морковью 1/200	1077	200	27,802	26,896	5,076	373,576	0,140	2,850	0,923	4,908	139,401	364,554	69,504	4,183
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>34,974</b>	<b>30,436</b>	<b>60,328</b>	<b>655,132</b>	<b>0,382</b>	<b>39,150</b>	<b>0,943</b>	<b>5,209</b>	<b>291,973</b>	<b>484,722</b>	<b>124,504</b>	<b>7,819</b>

**Обед**

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100	1817	100	1,863	6,283	12,619	114,473	0,101	16,709	0,008	2,743	14,252	52,904	20,369	0,839
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Суфле из печени 1/100	1714	100	21,714	7,576	12,600	205,438	1,063	26,045	0,632	1,012	33,333	276,361	19,326	5,632
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,451</b>	<b>31,489</b>	<b>110,739</b>	<b>864,159</b>	<b>1,493</b>	<b>100,824</b>	<b>1,503</b>	<b>10,659</b>	<b>175,815</b>	<b>516,285</b>	<b>131,230</b>	<b>11,158</b>
<b>Всего:</b>				<b>69,425</b>	<b>61,925</b>	<b>171,067</b>	<b>1 519,292</b>	<b>1,875</b>	<b>139,974</b>	<b>2,446</b>	<b>15,868</b>	<b>467,788</b>	<b>1 001,007</b>	<b>255,734</b>	<b>18,977</b>

**19 день (четверг) 4 неделя****Завтрак**

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

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>29,476</b>	<b>37,625</b>	<b>105,156</b>	<b>877,159</b>	<b>0,561</b>	<b>60,930</b>	<b>0,285</b>	<b>9,979</b>	<b>167,305</b>	<b>385,384</b>	<b>166,143</b>	<b>12,839</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,332</b>	<b>66,678</b>	<b>193,207</b>	<b>1 590,256</b>	<b>1,440</b>	<b>68,840</b>	<b>2,535</b>	<b>20,039</b>	<b>298,284</b>	<b>737,535</b>	<b>353,679</b>	<b>20,236</b>	

**20 день (пятница) 4 неделя**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	092	200	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,098</b>	<b>24,553</b>	<b>94,169</b>	<b>698,043</b>	<b>1,955</b>	<b>36,878</b>	<b>0,145</b>	<b>1,063</b>	<b>252,018</b>	<b>314,012</b>	<b>65,710</b>	<b>4,198</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,824</b>	<b>90,273</b>	<b>848,502</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,096</b>	<b>65,377</b>	<b>184,443</b>	<b>1 546,545</b>	<b>2,970</b>	<b>135,423</b>	<b>1,108</b>	<b>10,683</b>	<b>413,705</b>	<b>689,852</b>	<b>200,995</b>	<b>10,961</b>	

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "ОШ пос. Зорино"

\_\_\_\_\_ С.А. Шупарский

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Винегретъ"

\_\_\_\_\_ М.Е. Штурмин

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023 г.