



Меню основного организованного питания

учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

возрастная категория от 12 лет

2024-2025 г.

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

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

01 день

Завтрак

1	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,330	135,405	195,198	52,573	0,849			
	Бутерброд с маслом и твердым сыром	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740			
2	1/20/10/20	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			
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250			
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100		570	14,338	21,554	74,746	550,323	0,237	37,140	0,142	0,755	442,765	390,121	92,853	2,953			
Итого:																		

Обед

1	Суп с рисом и томатом 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			
2	Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309			
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477			
4	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497			
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				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350				
Итого:			810	40,290	42,825	149,188	1 143,338	1,135	10,692	0,035	8,729	111,140	393,872	107,217	6,925			
Всего:				54,628	64,379	223,933	1 693,661	1,373	47,832	0,177	9,485	553,905	783,992	200,071	9,878			

02 день

Завтрак

1	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			
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 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	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250			
Итого:			555	20,434	22,079	80,052	600,656	0,883	71,710	0,320	4,082	79,283	222,567	93,896	6,077			

Обед

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250													
1	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
2	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404
3	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868
4	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676
5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
6	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:		810	35,731	29,560	111,701	855,772	0,604	20,607	0,343	9,278	122,904	456,012	265,833
Всего:			56,165	51,640	191,753	1 456,428	1,487	92,316	0,663	13,360	202,187	678,580	359,729

03 день

Завтрак

1	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	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500
3	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
4	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
Итого:		550	25,784	30,140	56,722	601,281	0,324	36,331	0,339	6,779	411,681	433,463	70,940

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне													
1	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860
2	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	170,235	32,384
3	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998
4	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000
5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
6	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:		810	28,953	26,561	117,226	823,761	0,600	47,375	0,259	8,351	149,471	418,522	132,642
Всего:			54,737	56,701	173,948	1 425,042	0,924	83,706	0,597	15,130	561,152	851,984	203,582

04 день

Завтрак

1	1710	100	17,854	23,668	18,402	358,036	0,512	1,150		4,061	17,871	121,728	17,802
2	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516
3	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500
4	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
Итого:		550	30,175	30,240	120,738	875,807	0,867	1,210	0,028	6,069	56,184	206,728	57,482

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/300													
1	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562
2	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600
3	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700
4	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
5	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100
Итого:		810	30,957	31,907	113,051	863,194	0,550	41,051	0,658	8,931	148,084	461,124	203,262
Всего:			61,132	62,147	233,789	1 739,001	1,417	42,261	0,686	15,000	204,267	667,852	260,744

05 день

Завтрак

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50												
1	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029
2	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500
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
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000
Итого:		550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395

Обед

1	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
2	Тертеля мясная запеченная 1/100	1204	100	16,597	18,598	10,207	274,600	0,540	1,610	1,429	19,807	146,190
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,269	32,620	119,770
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000	0,040	12,200	2,206
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200
Итого:			810	33,525	33,358	110,558	876,554	1,204	54,963	0,235	5,025	128,532
Всего:				61,857	51,636	216,722	1 579,042	4,657	91,904	0,317	8,076	392,257

06 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365
Бутерброд с маслом и твердым сыром												
2	1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425
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
4	Фрукты свежие по сезону (V) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000
Итого:			570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной												
1	на бульоне 1/300	1454	300	6,477	10,517	14,863	180,012	0,109	28,281	0,258	2,952	58,521
2	Рату 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
3	Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030			21,000	19,356
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039
Итого:			810	31,179	37,600	102,659	873,757	1,085	85,084	0,858	7,918	158,649
Всего:				47,465	60,804	173,445	1 430,878	1,358	122,224	0,999	9,465	605,374

07 день

Завтрак

1	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,820	17,530	17,712	307,900	0,077	2,392		3,319	17,871
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528
Итого:			555	28,025	23,841	113,601	781,073	0,541	4,452	0,028	4,054	87,502

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на												
1	бульоне 1/300	1438	300	6,627	10,559	19,936	201,282	0,099	12,411	0,267	3,405	50,415
2	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998
3	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900

Итого:		810	37,652	36,496	119,515	957,127	0,465	14,794	0,304	10,616	279,403	437,503	140,635	6,585
Всего:			65,677	60,337	233,116	1 738,200	1,006	19,246	0,332	14,669	366,904	815,807	316,099	11,841

08 день

Завтрак

1 Омлет с сыром 1/230	1425	230	23,367	32,233	2,579	393,881	0,096	0,629	0,373	7,448	352,686	415,726	33,810	3,272
2 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
3 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
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	27,031	34,044	41,458	580,357	0,213	36,413	0,387	7,694	457,646	487,649	63,050	5,356

Обед

1 Шти из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/300	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562	1,378
2 Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
3 Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	31,693	32,793	111,978	869,826	0,577	79,444	0,658	8,601	138,818	379,521	178,092	7,023
Всего:			58,725	66,838	153,436	1 450,183	0,790	115,857	1,045	16,294	596,464	867,170	241,142	12,378

09 день

Завтрак

1 Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
2 Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
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 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
Итого:		550	33,775	34,646	111,062	891,160	1,009	1,809	0,028	5,564	56,013	230,387	60,109	5,125

Обед

1 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/300	1275	300	6,647	9,732	26,096	218,567	0,142	10,731	0,009	3,016	44,136	109,086	41,607	1,455
2 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
3 Компот из ягод 3/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		810	35,456	32,304	120,410	914,205	0,673	16,794	0,409	12,689	110,891	494,194	268,492	9,508
Всего:			69,231	66,950	231,472	1 805,365	1,683	18,603	0,437	18,253	166,904	724,581	328,601	14,632

10 день

Завтрак

1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2 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
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:		550	23,390	21,320	99,233	682,374	0,189	52,990	0,197	1,630	221,670	311,202	52,258	3,821

Обед

1 Суп рыбный 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
2 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
3 Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

<i>Итого:</i>	810	34,082	25,741	112,060	849,441	1,188	65,209	0,231	4,922	114,910	461,652	186,806	7,536
<i>Всего:</i>		57,472	47,062	211,293	1 498,615	1,378	118,199	0,429	6,552	336,580	772,854	239,064	11,357
11 день													

Завтрак															
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
Буферборд с маслом и твердым сыром															
2	1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	15,934	21,777	71,798	546,917	0,251	37,030	0,137	1,265	426,556	343,875	78,174	3,056

Обед															
1	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
2	Фрикаделька куриная 1/100	1740	100	19,510	19,135	17,836	321,597	0,139	2,392		3,720	13,964	125,550	69,828	1,837
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	42,003	34,065	156,206	1 099,422	0,738	13,945	0,235	8,921	124,591	391,572	162,829	8,549
Всего:				57,937	55,841	228,004	1 646,340	0,989	50,974	0,373	10,186	551,146	735,448	241,003	11,605
12 день															

Завтрак																
1	Плов с курицей 1/230		1443	230	20,958	19,929	53,671	477,874	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186	343,090	140,916	2,592
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 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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100		-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				585	24,773	20,564	103,812	699,420	0,544	40,971	0,368	5,106	94,777	366,204	177,680	6,211

Обед															
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
1	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
3	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
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Итого:		810												
Всего:				60,504	50,125	215,514	1 555,192	1,148	61,578	0,711	14,385	217,681	822,217	443,513	16,377
13 день															

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	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	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)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			630	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед															
Рассольник Ленинградский со сметаной на															
1	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

2	Котлета рыбная 1/100	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	170,235	32,384	0,937
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
	Сок фруктовый разливной в ассортименте														
4	1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	29,078	27,333	119,146	838,894	0,618	51,165	0,274	8,551	159,516	458,066	141,727	9,167
Всего:				51,727	50,139	183,838	1 393,508	0,966	106,331	0,595	13,994	405,574	813,329	212,667	16,048

14 день

Завтрак

1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/100	1710	100	17,854	23,668	18,402	358,036	0,512	1,150		4,061	17,871	121,728	17,802	1,202
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			550	30,175	30,240	120,738	875,807	0,867	1,210	0,028	6,069	56,184	206,728	57,482	5,018

Обед

	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной														
1	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
2	Бефстроганов из курицы 1/100	1283	100	35,687	29,147	6,611	431,515	0,120	4,545	0,023	2,653	38,617	263,172	125,324	2,225
3	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	49,669	44,981	119,717	1 082,377	0,630	25,378	0,273	6,612	166,012	610,870	266,277	7,377
Всего:				79,844	75,221	240,455	1 958,184	1,497	26,588	0,301	12,681	222,196	817,599	323,759	12,395

15 день

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	26,065	21,770	120,758	783,224	0,377	35,490	0,197	1,625	209,233	302,766	67,258	4,996

Обед

1	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
2	Тефтели мясная запеченная 1/100	1204	100	16,597	18,598	10,207	274,600	0,540	1,610		1,429	19,807	146,190	27,320	1,229
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,004	35,668	111,804	892,245	1,072	54,963	0,244	6,085	113,076	389,842	129,653	7,279
Всего:				57,069	57,439	232,561	1 675,469	1,448	90,453	0,442	7,710	322,308	692,609	196,911	12,275

16 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,660	12,490	10,540	181,210	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740

3	Каша гречневая с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785*	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,140	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143

Обед

Шницель 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
2	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
3	Макаронные отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	36,017	28,776	131,976	930,959	0,490	30,819	0,243	6,467	126,577	333,594	139,481	6,668
Всего:				52,302	51,980	202,762	1 488,079	0,763	67,959	0,384	8,014	573,302	723,715	236,624	10,116

17 день

Завтрак

1	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	13,964	108,300	23,598	1,699
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Итого:			555	29,878	30,636	107,415	824,894	1,101	3,210	0,028	8,412	57,894	326,618	191,230	8,832

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/300		1758	300	6,777	9,692	20,077	194,643	0,096	10,863	0,249	3,180	39,861	55,522	22,632	1,244
2	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
3	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
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,224	36,796	98,081	848,382	0,979	67,706	0,849	8,779	139,903	340,466	122,961	6,928
Всего:				61,102	67,431	205,496	1 673,276	2,079	70,916	0,877	17,191	197,797	667,085	314,191	15,760

18 день

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	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
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	22,324	22,756	60,217	534,964	0,330	37,667	0,321	5,342	233,558	346,763	65,440	6,256

Обед

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
2	Тедфеля куринная запеченная 1/100	1372	100	19,405	14,807	9,533	249,019	0,093	3,019		1,579	19,416	169,356	77,736	1,412
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
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 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	32,550	30,596	115,350	866,957	0,543	56,177	0,249	5,067	157,660	412,422	180,419	7,011
Всего:				54,874	53,351	175,566	1 401,921	0,873	93,844	0,570	10,409	391,218	759,185	245,859	13,268

19 день

Завтрак

1	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
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 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
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	24,519	18,650	86,982	613,850	0,512	38,461	0,320	7,347	73,179	285,674	193,740	8,017

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250															
1	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
2	Котлета мясная 1/100	1742	92	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	13,964	108,300	23,598	1,699
3	Макаронны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			802	36,277	38,765	146,691	1 080,756	1,016	15,993	0,250	9,213	105,886	336,342	99,159	7,111
Всего:				60,795	57,415	233,673	1 694,606	1,528	54,453	0,571	16,561	179,064	622,016	292,899	15,128

20 день

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50															
1	кисельным соусом 1/150/50	092	200	21,738	16,500	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
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	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	25,628	17,120	99,952	656,401	1,995	36,878	0,105	0,982	249,630	311,025	69,770	4,538

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/300															
1	на бульоне 1/300	1454	300	6,477	10,517	14,863	180,012	0,109	28,281	0,258	2,952	58,521	69,651	30,552	1,393
2	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
3	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	30,930	37,921	100,411	866,659	1,077	73,593	0,658	8,460	130,274	379,411	135,067	7,382
Всего:				56,558	55,042	200,363	1 523,060	3,072	110,471	0,763	9,442	379,904	690,436	204,837	11,920