

"СОГЛАСОВАНО"

Директор



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 7 -11 лет

2024-2025 г.

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

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

01 день

Завтрак

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 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	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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
Итого:			500	12,679	19,183	63,378	476,875	0,201	36,754	0,127	0,650	399,682	328,012	76,126	2,683				

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 1/90	184	90	19,374	24,153	7,727	325,780	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475	1,183
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	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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	34,709	37,194	122,465	963,442	0,974	10,524	0,028	7,119	99,704	340,556	91,834	5,621
Всего:				47,388	56,377	185,843	1 440,317	1,176	47,278	0,156	7,769	499,386	668,568	167,960	8,303

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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440				
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	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
Итого:			545	19,834	21,979	74,852	576,556	0,842	71,710	0,320	4,063	79,270	222,554	89,796	5,717				

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 Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
3 Капша 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
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	30,474	26,311	89,091	715,056	0,462	20,407	0,326	7,717	110,773	370,826	214,226	8,055
Всего:			50,308	48,290	163,943	1 291,612	1,304	92,116	0,646	11,780	190,043	593,380	304,022	13,772

03 день

Завтрак

1 Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,460	2,561
2 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
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:		500	21,952	27,037	40,897	494,731	0,192	36,277	0,306	6,074	380,975	397,274	55,700	4,644

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	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
2 Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3 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
Сок фруктовый разливной в ассортименте 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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	25,673	23,139	109,049	747,136	0,547	39,085	0,248	6,791	126,510	352,321	116,628	8,088
Всего:			47,624	50,176	149,947	1 241,866	0,740	75,362	0,554	12,865	507,485	749,595	172,328	12,733

04 день

Завтрак

1 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
2 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
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		500	25,725	27,192	102,759	758,661	0,762	1,070	0,026	5,354	47,979	172,091	50,754	4,440

Обед

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
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 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
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 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:		700	25,186	25,893	95,347	715,171	0,446	34,404	0,535	7,463	125,993	384,777	166,115	5,443
Всего:			50,912	53,085	198,106	1 473,832	1,208	35,474	0,560	12,817	173,972	556,868	216,869	9,884

05 день

Завтрак

Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом. 1/100/50															
1	Хлеб пшеничный 1/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
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) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
4	Итого:		500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,120

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	Тфетеля мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945	1,122
3	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
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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	29,884	30,337	91,259	757,602	1,037	45,023	0,228	4,700	115,417	373,214	124,146	6,963
Всего:				50,108	42,729	183,058	1 317,226	3,422	81,747	0,283	6,857	304,757	603,767	183,807	11,083
06 день															

Запеканка															
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
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	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:			500	14,007	20,308	60,678	481,510	0,226	36,754	0,127	1,190	402,382	328,012	79,051	3,020

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250															
1	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	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	
3	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497	
4	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
5	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Итого:		700	25,163	31,146	86,709	727,803	0,871	64,275	0,702	6,439	133,722	250,386	104,687	5,629	
Всего:			39,170	51,454	147,387	1 209,313	1,097	101,028	0,830	7,629	536,104	578,398	183,738	8,650	
07 день															

Запеканка															
1	Биточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327	1,613
2	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
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
Итого:			505	23,752	23,321	96,366	690,365	0,480	4,161	0,026	4,330	76,365	326,245	155,992	4,655
Доед															

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	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

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:			700	30,760	29,623	102,639	800,202	0,386	14,757	0,252	8,749	230,638	372,690	118,901	5,631
Всего:				54,513	52,944	199,005	1 490,567	0,866	18,918	0,278	13,079	307,003	698,935	274,893	10,286

08 день

Завтрак

1	Омлет запеченный 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
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:			520	23,984	29,840	41,122	528,981	0,201	36,331	0,339	6,722	411,644	433,424	58,640	4,929

Обед

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
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	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
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:			700	25,694	26,602	97,380	731,718	0,460	64,718	0,535	7,111	117,025	317,254	145,599	5,797
Всего:				49,677	56,442	138,502	1 260,700	0,661	101,049	0,874	13,833	528,668	750,678	204,239	10,726

09 день

Завтрак

1	Биточек мясной 1/90	184	90	19,374	24,153	7,727	325,780	0,591	1,582		2,672	16,008	131,480	18,475	1,183
2	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
3	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
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:			500	29,575	29,920	93,534	761,717	0,850	1,642	0,026	4,451	51,723	208,456	48,503	4,132

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	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
3	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
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	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:			700	29,448	26,630	101,757	764,488	0,544	14,343	0,327	10,414	95,293	416,795	221,249	7,857
Всего:				59,023	56,550	195,291	1 526,205	1,394	15,985	0,353	14,865	147,016	625,252	269,751	11,989

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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			500	23,065	21,270	94,758	662,724	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

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 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
3	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
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,000	48,200	0,082		0,038	0,022	0,026	8,200	0,720
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>			740	30,725	22,832	98,558	722,617	1,083	55,233	0,224	4,706	105,603	419,534	6,598
<i>Всего:</i>				53,790	44,102	193,315	1 385,341	1,254	90,723	0,422	6,236	314,773	722,236	9,794

11 день

Завтрак

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
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	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
<i>Итого:</i>			500	14,232	19,858	63,603	490,060	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818

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 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548	0,121	2,080		3,694	12,143	109,174	60,720	1,597
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	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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			730	36,083	30,912	128,887	938,086	0,621	13,633	0,228	8,167	113,027	335,787	140,292	7,131
<i>Всего:</i>				50,315	50,770	192,490	1 428,145	0,840	50,386	0,356	9,223	509,783	642,424	208,993	9,949

12 день

Завтрак

1	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
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	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
<i>Итого:</i>			545	20,119	17,240	86,917	583,302	0,443	40,396	0,320	4,406	84,878	295,605	145,144	5,337

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	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
3	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>Итого:</i>			730	30,474	26,311	89,091	715,056	0,462	20,407	0,326	7,717	110,773	370,826	214,226	8,055
<i>Всего:</i>				50,593	43,550	176,008	1 298,358	0,905	60,803	0,646	12,123	195,651	666,431	359,370	13,391

13 день

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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	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
<i>Итого:</i>			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

Обед

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
2 Котлета рыбная 1/90	180	90	14,221	9,758	26,178	249,419	0,144	1,180	0,015	3,436	25,508	152,674	35,893	1,351
3 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
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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	25,798	23,911	110,969	762,268	0,565	42,875	0,263	6,991	136,555	391,866	125,713	8,410
Всего:			45,083	43,470	165,620	1 234,044	0,842	80,476	0,538	11,558	352,707	699,240	184,053	13,843
14 день														

Завтрак

1 Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		520	26,645	27,796	108,888	792,296	0,777	1,070	0,028	5,546	50,551	180,090	52,205	4,588

Обед

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
2 Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	32,118	26,233	5,950	388,363	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
3 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
4 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
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	43,640	40,423	94,981	918,293	0,497	24,923	0,264	5,940	145,078	506,837	222,528	5,958
Всего:			70,286	68,219	203,870	1 710,589	1,274	25,993	0,292	11,486	195,629	686,927	274,733	10,546
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 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)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		500	23,065	21,270	94,758	662,724	0,172	35,490	0,197	1,530	209,170	302,702	46,758	3,196

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 Тефтеля мясная запеченная 1/90	1204	90	15,154	17,241	9,320	253,067	0,493	1,470		1,420	18,084	133,478	24,945	1,122
3 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
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 1/20	-/-	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		730	27,363	32,647	92,505	773,294	0,905	45,023	0,237	5,760	99,961	328,210	106,035	5,896
Всего:			50,428	53,917	187,262	1 436,018	1,077	80,513	0,435	7,290	309,131	630,911	152,793	9,091
16 день														

Завтрак

1	Каша-овсяная молочная с маслом 1/150	150	4,883	6,206	21,659	162,623	0,162	9,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,711	0,917
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	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	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:			500	14,007	20,308	60,678	481,510	0,226	36,754	0,127	402,382	328,012	79,051	3,020

Обед

Шн 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
2	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
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	Компот из яблома 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	30,757	25,722	105,961	778,366	0,385	30,643	0,236	5,609	115,619	281,588	119,779	5,378
Всего:				44,764	46,029	166,639	1 259,876	0,612	67,397	0,363	6,799	518,001	609,600	198,830	8,398

17 день															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

1	Коглета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492
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 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	25,742	27,902	90,672	716,778	0,919	3,070	0,026	7,894	53,235	292,188	165,970	7,429

Обед

Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250		1587	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
2	Рату овощное с мясом 1/230	1731	230	19,009	24,415	27,949	407,567	0,645	52,258	0,552	4,464	72,747	205,867	61,916	2,652
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	27,297	32,912	81,908	733,023	0,847	61,351	0,760	7,611	123,641	294,263	104,052	5,683
Всего:				53,039	60,814	172,580	1 449,801	1,766	64,421	0,785	15,506	176,877	586,451	270,022	13,112

18 день															
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

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	Тефтели куриная запеченная 1/90	1831	90	17,465	13,626	8,580	226,814	0,084	2,717		1,553	17,474	152,420	69,962	1,271
3	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
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			730	28,423	27,609	97,556	752,398	0,428	48,337	0,240	4,737	137,426	346,848	153,122	5,700	
Всего:				47,708	47,168	152,207	1 224,174	0,704	85,938	0,516	9,305	353,578	654,223	211,462	11,132	
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440	
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:			540	23,919	18,550	81,782	589,750	0,471	38,461	0,320	7,328	73,166	285,661	189,640	7,657	

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной на																
1	бульоне 1/250	1438	250	5,772	3,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359	
2	Котлета Домашняя /мясная/ 1/90	133	90	15,524	21,424	16,952	322,724	0,504	1,010		3,575	12,264	95,115	20,725	1,492	
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	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	
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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Итого:			730	30,757	35,204	119,394	917,442	0,848	15,853	0,243	8,478	94,443	283,749	82,857	5,725	
Всего:				54,676	53,754	201,176	1 507,192	1,319	54,313	0,564	15,807	167,609	569,409	272,497	13,382	

20 день

Завтрак

Пудинг из творога запеченный с ягодным																
1	кисельным соусом 1/120/30	092	150	17,366	13,200	36,521	334,349	1,402	1,220	0,084	0,535	169,921	232,027	27,370	0,874	
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	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:			500	21,256	13,820	87,898	561,003	1,643	36,260	0,084	0,830	206,036	252,393	62,546	4,300	

Обед

Суп овощной с зеленым горошком со																
1	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	
2	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	
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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
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:			700	24,881	31,403	83,059	714,384	0,847	55,482	0,542	7,007	111,235	312,126	108,317	6,043	
Всего:				46,138	45,223	170,957	1 275,388	2,489	91,743	0,627	7,837	317,270	564,520	170,863	10,343	