



"СОГЛАСОВАНО"
 Директор
 МБОУ СОШ г. Пионерского
 Г.В.Леткова
 "31" августа 2023 г.



"УТВЕРЖДАЮ"
 Генеральный директор
 ООО "Школьное питание"
 И.В.Фирнаго
 "31" августа 2023 г.

Примерное цикличное 20-дневное меню
 с 01 СЕНТЯБРЯ 2023 г.
 возрастная категория с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)
 2023-2024 гг

Возрастная градация от от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, к кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
<i>Завтрак</i>														
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 с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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
Итого:		415	10,303	14,480	60,525	413,635	0,189	1,881	0,095	0,434	296,262	288,386	70,550	1,605
<i>Завтрак 2</i>														
1 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
Итого:		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Обед</i>														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/50	1824	50	0,668	2,034	3,764	36,034	0,024	2,280	0,720	1,024	15,230	24,148	15,073	0,262
2 Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	-/ 1285	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/80	1432	80	12,033	12,395	12,341	209,046	0,090	1,629	0,032	2,621	11,732	79,696	44,394	1,199
4 Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839	0,106	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
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
Итого:		660	21,891	26,925	91,375	695,394	0,454	38,917	1,225	8,774	119,851	293,013	142,376	5,518
<i>Полдник</i>														
1 ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2 Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:		250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:			48,949	55,886	213,053	1 550,977	0,799	77,907	1,398	12,439	690,942	871,754	263,154	9,565

02 день вторник (1 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	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		410	7,868	12,128	52,886	352,165	0,218	1,159	0,061	1,108	139,195	183,433	64,112	2,438	

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:		100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010					

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,736	85,109	12,960	0,780
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
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
Итого:		660	24,955	26,641	82,898	671,182	0,758	31,505	0,343	7,267	110,478	321,205	157,249	7,209	

Полдник

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		330	11,664	12,714	30,600	283,482	0,174	0,319	0,184	3,081	80,889	161,994	28,498	3,421	
Всего:			44,487	51,483	179,384	1 358,830	1,171	33,883	0,589	11,466	330,562	666,633	249,859	13,068	

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная 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
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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
Итого:		415	13,910	16,486	61,521	450,096	0,214	2,345	0,100	0,973	335,179	303,271	72,764	2,210	

Завтрак 2

1	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
Итого:		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/80	1812	80	14,051	7,365	20,326	203,793	0,096	0,018	0,020	2,646	33,651	186,880	27,688	0,656
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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
Итого:		660	24,381	20,967	92,757	657,249	0,443	45,619	0,392	6,672	136,371	368,999	105,146	4,955	

Полдник

1	БУЛОЧКА-ПЛЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034	3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:		250	12,395	11,741	70,968	439,119	0,137	1,950	0,064	3,098	201,410	216,636	34,590	1,262	
Всего:			51,335	49,494	234,195	1 587,564	0,829	84,914	0,555	10,943	697,960	905,906	223,500	9,677	

04 день четверг (1 неделя)**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	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
Итого:			405	10,518	12,453	62,401	403,750	0,255	1,744	0,070	2,808	183,570	244,732	111,262	4,082

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
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 1/180	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
Итого:			650	23,779	27,480	89,411	700,082	0,429	31,125	0,630	8,352	116,761	372,442	162,891	5,091

Полдник

1	Макаронны отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			330	8,835	6,301	56,197	316,836	0,122	0,124	0,038	1,512	132,077	145,609	28,770	2,168
Всего:				43,132	46,234	221,010	1 472,669	0,827	33,893	0,739	12,683	432,408	762,784	302,923	11,341

05 день пятница (1 неделя)**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			415	8,796	13,178	50,144	354,365	2,466	1,211	0,082	0,443	225,667	158,000	33,082	1,380

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3	Тефтели мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
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
Итого:			660	23,181	25,456	85,141	662,390	0,811	54,570	0,370	5,236	116,038	309,552	111,202	6,136

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			310	16,395	11,822	49,244	368,955	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
Всего:				49,022	50,756	193,479	1 426,809	5,454	92,019	0,506	7,711	529,423	698,192	183,357	9,914

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	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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
Итого:			405	9,393	13,460	56,925	386,415	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
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 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	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
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
Итого:			650	23,762	30,022	79,783	684,374	0,802	64,711	1,555	7,214	137,609	302,307	116,686	5,539

Полдник

1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	13,242	13,925	70,229	459,209	0,149	1,950	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938	1,337
Всего:				47,046	57,707	215,887	1 571,098	1,205	103,472	1,712	11,829	565,869	770,921	232,574	10,180

07 день вторник (2 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 с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			420	8,778	13,148	56,486	379,385	0,188	1,229	0,082	0,428	235,595	243,433	65,712	1,988

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/80	783	80	16,288	15,307	5,996	226,900	0,182	0,789	0,013	1,614	16,721	115,021	43,094	1,014
4	Макаронны отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
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
Итого:			660	29,051	28,998	93,722	752,079	0,477	23,072	0,391	6,661	99,555	282,499	104,715	5,221

Полдник

1	Картофель тушеный 1/100	1699	100	2,140	2,418	17,814	101,578	0,130	21,000		1,030	17,380	66,590	26,120	1,078
2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420	0,014		0,050	0,400	11,000	38,400	2,400	0,500
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			320	5,988	4,946	41,891	236,027	0,184	21,054	0,050	1,890	46,255	148,245	44,118	2,963
Всего:				43,817	47,092	205,100	1 419,492	0,869	46,255	0,524	8,989	381,405	674,177	214,544	10,172

08 день среда (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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
Итого:			405	9,070	13,106	53,631	368,756	2,465	2,275	0,079	0,408	230,479	187,821	45,424	1,570

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/50	387	50	1,359	3,673	4,039	54,647	0,010	4,608	0,005	1,376	43,823	35,112	11,583	0,657
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Картофель тушеный с печеню 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 1/180	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
Итого:			650	24,402	22,497	91,950	667,882	0,392	77,346	0,896	7,915	138,390	386,857	105,660	8,477

Полдник

1	Голубец ленивый из курицы в соусе 1/100/40	2561	140	13,218	13,602	16,075	239,593	0,092	26,344	0,064	3,226	46,387	130,074	59,485	1,373
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			340	14,526	13,830	40,012	342,622	0,174	26,398	0,064	3,264	57,687	134,555	71,882	2,578
Всего:				48,648	49,733	194,543	1 420,360	3,066	141,019	1,039	11,787	451,556	726,234	233,966	13,875

09 день четверг (2 неделя)**Завтрак**

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			415	8,728	13,068	47,026	340,625	0,120	1,229	0,082	0,608	227,395	162,433	34,112	1,678

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат Мозаика 1/50	ТТК №353	50	0,808	3,093	4,772	50,164	0,039	6,170	0,206	1,405	10,882	25,664	11,084	0,398
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	-/- 1285	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
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 1/180	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
Итого:			650	28,089	27,406	93,449	732,807	0,529	17,810	0,531	10,873	91,277	397,206	216,555	7,451

Полдник

1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:				52,922	54,654	205,678	1 526,282	0,791	22,047	0,691	14,520	568,501	832,995	289,894	10,321

10 день пятница (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			405	9,276	11,318	61,534	385,105	0,255	1,141	0,061	2,808	130,267	202,750	104,522	3,890

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Уха 1/180	339	180	6,303	4,193	20,487	144,899	0,505	15,593	0,146	1,839	34,562	111,936	32,053	1,160
3	Гуляш мясной 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,736	85,109	12,960	0,780
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
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
Итого:			660	24,140	24,021	84,383	650,283	1,185	61,493	0,335	4,446	106,696	332,818	107,667	5,536

Полдник

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/100/30	0922	130	15,102	12,301	28,948	286,915	1,169	0,587	0,078	0,456	158,841	208,030	24,685	0,743
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			310	15,210	12,329	42,486	341,744	1,169	0,641	0,078	0,456	170,116	212,485	28,882	1,228
Всего:				49,276	47,969	197,352	1 418,232	2,644	98,275	0,474	7,910	432,079	765,053	252,072	11,904

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 с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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
Итого:			415	12,073	14,480	58,425	412,315	0,177	1,881	0,095	0,704	296,262	272,786	53,750	2,385

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3	Фрикаделька куриная 1/80	1736		15,600	16,029	14,379	264,174	0,060	1,872		3,611	13,986	108,765	50,112	1,049
4	Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839	0,106	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
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
Итого:			580	28,213	31,705	91,683	764,928	0,496	44,650	0,617	10,141	136,845	328,034	146,319	9,231

Полдник

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			320	11,064	12,614	25,400	259,382	0,133	0,319	0,184	3,062	80,876	161,982	24,398	3,061
Всего:				52,000	59,099	184,458	1 477,724	0,840	81,850	0,897	14,107	538,984	779,801	235,467	15,926

12 день вторник (3 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	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			410	6,098	10,628	56,486	345,985	0,185	1,159	0,061	0,388	135,595	183,433	60,212	1,988

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/50	1819	50	0,811	2,034	3,736	36,490	0,015	13,680	0,150	0,939	21,215	17,308	8,803	0,234
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Мясо тушеное (свинина) 1/80	123	80	11,934	13,494	3,261	182,223	0,380	0,800		0,946	10,736	85,109	12,960	0,780
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
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
Итого:			660	24,980	26,631	83,317	672,868	0,757	27,885	0,323	7,254	109,168	321,777	156,674	7,141

Полдник

1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	13,242	13,925	70,229	459,209	0,149	1,950	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938	1,337
Всего:				44,320	51,184	223,032	1 530,063	1,112	31,894	0,467	10,952	448,161	728,439	252,824	10,465

13 день среда (3 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 с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
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
Итого:			435	13,962	17,360	59,651	450,692	0,223	2,475	0,102	1,154	355,430	342,081	88,914	2,538

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/80	1812	80	14,051	7,365	20,326	203,793	0,096	0,018	0,020	2,646	33,651	186,880	27,688	0,656
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
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
Итого:			660	24,291	21,487	92,672	661,232	0,445	46,548	0,403	6,807	142,704	392,251	109,617	5,106

Полдник

1	Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			310	7,281	7,702	62,514	348,497	0,109	1,169	0,013	3,590	65,147	89,782	19,428	1,376
Всего:				46,184	46,848	223,787	1 501,521	0,812	85,192	0,517	11,751	588,280	841,114	228,959	10,270

14 день четверг (3 неделя)**Застрак**

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	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
Итого:			405	7,358	11,793	51,011	339,610	2,463	1,744	0,070	0,403	178,970	139,982	34,322	1,572

Застрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Винегрет овощной 1/50	462	50	0,643	4,066	3,955	54,984	0,024	5,060	0,156	1,830	11,543	21,478	9,744	0,435
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
3	Бефстроганов из куриного филе 1/80	1283	80	14,275	11,659	2,644	172,606	0,048	1,818	0,009	1,061	15,447	105,269	50,130	0,890
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
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 1/30	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 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			680	25,824	26,443	97,498	731,274	0,486	25,647	0,337	5,927	119,516	381,969	166,619	5,728

Полдники

1	Рагу из овощей 1/100	1448	100	1,848	4,751	12,587	100,496	0,081	21,946	0,360	2,170	31,267	51,748	23,794	0,857
2	Яйцо вареное 1/20	201	20	2,540	2,300	0,140	31,420	0,014		0,050	0,400	11,000	38,400	2,400	0,500
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			320	5,696	7,278	36,664	234,945	0,136	22,000	0,410	3,030	60,142	133,403	41,792	2,743
Всего:				38,878	45,514	198,174	1 357,829	3,105	50,290	0,818	9,370	358,629	655,354	242,732	10,043

15 день пятница (3 неделя)**Застрак**

1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280	200	7,810	7,475	36,279	243,631	0,173	1,105	0,041	2,720	119,095	198,253	92,994	2,822
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			415	11,956	13,838	61,534	418,505	0,258	1,211	0,082	2,848	230,267	262,750	110,022	3,890

Застрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп с клецками на бульоне 1/180	1818	180	4,807	7,632	15,049	148,109	0,074	8,318	0,156	2,591	27,728	45,675	16,398	0,893
3	Тефтели мясная в соусе 1/80	134	80	10,656	13,153	10,354	202,417	0,341	1,153	0,032	1,746	15,783	95,700	19,110	0,877
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	130	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347	1,236
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
Итого:			660	21,179	27,119	86,075	673,088	0,727	39,570	1,126	6,111	96,115	285,961	106,358	5,397

Полдник

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/30	1755	130	16,287	11,795	35,707	314,126	2,142	1,184	0,055	1,832	151,444	209,186	23,875	0,663
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			310	16,395	11,822	49,244	368,955	2,142	1,238	0,055	1,832	162,719	213,641	28,073	1,148
Всего:				50,180	53,079	205,803	1 501,647	3,162	77,019	1,263	10,991	514,100	779,352	255,453	11,685

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	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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
Итого:			405	9,393	13,460	56,925	386,415	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/50	1422	50	0,740	3,052	3,765	45,488	0,016	13,000	0,200	1,400	19,728	18,013	10,280	0,423
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1442	180	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Гуляш из курицы 1/80	1716	80	12,246	9,572	2,714	145,988	0,044	1,664		1,042	10,352	90,101	44,208	0,818
4	Макаронь отварные с маслом 1/130	1669	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
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
Итого:			660	24,716	23,210	92,090	676,120	0,344	35,593	0,373	5,833	112,583	246,274	107,517	4,983

Полдник

1	БУЛОЧКА-ПЮШКА САХАРНАЯ 1/100 (соб. пр-во)	236	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034	3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	12,395	11,741	70,968	439,119	0,137	1,950	0,064	3,098	201,410	216,636	34,590	1,262
Всего:				47,154	48,712	228,933	1 542,754	0,734	74,354	0,510	10,245	538,855	708,295	222,057	9,550

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная 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
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			420	10,848	14,048	56,786	396,965	0,212	1,229	0,082	0,968	231,695	214,933	55,812	2,168

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат Осенний 1/50	665	50	0,591	3,068	3,911	45,619	0,027	3,336	0,600	1,462	14,246	21,124	13,473	0,444
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/180	1758	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
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 1/180	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
Итого:			650	23,939	30,524	77,310	679,714	0,777	57,132	1,230	7,759	118,876	280,178	105,832	5,533

Полдник

1	Макаронь отварные с сыром 1/120/10	1115	130	7,527	6,073	32,260	213,807	0,082	0,070	0,038	1,052	114,202	102,354	13,173	0,782
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			330	8,835	6,301	56,197	316,836	0,164	0,124	0,038	1,090	125,502	106,835	25,570	1,988
Всего:				43,622	50,873	203,293	1 445,516	1,174	59,385	1,350	9,827	476,074	601,946	187,214	9,688

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
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
Итого:			405	9,110	12,986	51,761	360,356	0,119	2,275	0,079	0,573	230,879	190,771	45,564	1,720

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/50	1817	50	0,932	3,141	6,309	57,236	0,050	8,355	0,004	1,371	7,126	26,452	10,185	0,420
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Суфле из печени 1/80	1714	80	17,371	6,061	10,080	164,351	0,851	20,836	0,506	0,810	26,666	221,089	15,461	4,505
4	Рагу из овощей 1/130	1448	130	2,411	6,176	16,402	130,839	0,106	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
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
Итого:			660	26,838	22,028	91,871	673,081	1,173	71,129	1,132	7,300	130,456	393,474	97,620	8,768

Полдник

1	Омлет 1/120	1706	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			330	11,664	12,714	30,600	283,482	0,174	0,319	0,184	3,081	80,889	161,994	28,498	3,421
Всего:				48,262	48,027	183,181	1 358,019	1,500	108,723	1,396	11,155	467,224	763,239	182,681	15,159

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	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
Итого:			415	10,038	14,313	51,011	373,010	2,466	1,814	0,091	0,443	278,970	199,982	39,822	1,572

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/50	664	50	0,789	3,051	3,540	44,769	0,011	5,890		1,382	17,595	17,473	8,825	3,336
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	1438	180	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	1750	80	12,023	12,193	12,253	206,835	0,089	1,580	0,032	2,530	11,168	79,259	44,111	1,180
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
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
Итого:			660	22,365	26,299	84,347	663,541	0,437	41,000	0,214	6,727	118,628	285,304	124,585	8,314

Полдник

1	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 1/100 (соб пр-во)	1310	100	11,604	10,430	45,153	320,898	0,122	0,159	0,048	3,030	69,829	138,356	18,228	1,042
2	Молоко кипяченое 1/150	148	150	4,500	3,750	7,050	79,950		1,950	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	16,104	14,180	52,203	400,848	0,122	2,109	0,078	3,030	249,829	273,356	39,228	1,192
Всего:				48,507	54,792	200,561	1 489,400	3,046	45,823	0,383	10,209	647,428	758,642	203,634	11,078

20 день пятница (4 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	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с шиповником 1/180	1666	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Итого:			405	6,206	10,618	57,734	351,325	0,185	1,141	0,061	0,388	134,267	181,950	59,322	1,840

Завтрак 2

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	50	0,786	2,044	3,317	34,804	0,016	17,300	0,170	0,952	22,525	16,735	9,378	0,302
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/180	1454	180	3,886	6,310	8,918	108,007	0,066	16,969	0,155	1,771	35,113	41,790	18,331	0,836
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 1/180	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
Итого:			650	23,762	30,270	78,209	680,313	0,832	70,718	0,645	7,033	114,934	298,789	107,771	5,654

Полдник

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/100/15	092	115	14,428	11,041	27,637	267,632	1,167	0,767	0,070	0,431	140,710	192,856	22,504	0,713
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			295	14,536	11,069	41,174	322,461	1,167	0,821	0,070	0,431	151,985	197,311	26,701	1,198
Всего:				45,155	52,257	186,067	1 395,198	2,220	107,680	0,776	8,052	426,186	695,050	204,794	9,942