



**Меню основного организованного питания
 учащихся средних образовательных учреждений Светлогорского ГО
 возрастная категория от 7 -11 лет
 2024 г.**

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

№ рецепту	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	глеводы,		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			505	20,813	21,503	69,575	555,08	0,469	40,59	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973
Обед															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	30,657	32,963	102,135	827,835	0,949	35,005	0,313	8,996	127,337	388,201	187,012	8,797
Полдник															
1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			360	4,85	4,26	70,55	339,94	0,153	36,8		0,22	54,6	81,4	37	4,89
Всего:				56,32	58,726	242,26	1 722,86	1,571	112,395	1,785	15,004	255,192	716,814	361,56	18,659
02 день вторник (1 неделя)															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74

2	Каша рисовая вязкая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			550	13,864	21,077	71,498	531,137	0,227	37,03	0,137	0,725	430,456	372,375	88,074	2,876

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	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
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	33,42	31,938	140,332	982,45	0,571	11,991	0,891	9,118	110,193	349,55	155,639	6,932

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/шр	-/	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	15,318	15,489	94,754	579,691	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Всего:				62,603	68,504	306,583	2 093,28	1,045	85,221	1,101	13,347	837,187	1 019,25	299,919	12,462

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			560	22,391	31,777	53,674	590,259	0,281	38,39	0,309	5,258	394,572	408,68	80,79	5,598

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90/20	1766	110	14,587	11,405	27,782	272,122	0,15	1,198	0,028	3,5	32,724	158,444	36,901	1,395
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	26,997	27,033	122,225	840,184	0,617	52,893	0,459	8,254	154,068	389,866	136	9,242

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Зефир весовой 1/100	-/	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

<i>Итого:</i>	400	7,51	5,3	107,53	507,86	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85
<i>Всего:</i>		56,898	64,11	283,429	1 938,30	0,993	127,482	0,789	13,711	846,64	1 017,55	263,79	17,69

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1 Салат из белокочанной капусты 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,65		1,641	29,577	18,12	9,252	0,36
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
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	59,99	10,887	1,108
4 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>		540	27,44	31,932	96,346	782,528	0,756	27,455	0,039	6,376	138,466	234,912	62,999	4,429

Итого:

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
<i>Итого:</i>		720	25,534	29,195	103,122	777,373	0,502	34,662	0,679	9,179	128,303	400,555	176,981	6,095

Итого:

Полдник

1 Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200				22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204	
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>		380	9,458	10,489	94,174	508,931	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254	
<i>Всего:</i>			62,432	71,615	293,642	2 068,83	1,485	98,917	0,77	19,079	329,309	756,795	274,185	15,777	

Всего:

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/40	1755	190	24,418	17,688	52,398	466,456	3,212	1,651	0,082	2,741	226,72	313,528	35,66	0,987
2 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
3 Чай заварной с пшеникой 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>		520	26,608	25,458	88,315	688,82	3,33	36,691	0,122	3,079	265,197	336,856	58,576	3,352

Итого:

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,06	43,192	86,773	38,723	2,375
3 Тефтеля с говядиной и свининой с соусом томатным 1/90/20	658	110	15,239	17,897	14,528	280,14	0,404	1,629	0,032	2,311	22,155	136,273	27,975	1,499
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			790	31,19	33,415	114,749	884,491	1,042	64,921	0,399	7,028	139,712	394,033	146,046	8,586

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			360	10,71	9,26	71,13	410,7	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29
Всего:			68,509	68,133	274,194	1 984,01	4,545	137,812	0,541	10,307	693,509	988,289	263,622	14,228	

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			550	15,634	22,577	67,898	537,317	0,26	37,03	0,137	1,445	434,056	372,375	91,974	3,326

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное с курицей 1/200	1823	200	16,516	16,635	23,689	310,529	0,186	46,378	0,48	3,985	64,186	182,387	87,476	2,34
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	25,446	28,546	92,214	727,55	0,494	64,324	1,81	8,517	152,427	333,905	164,844	6,511

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			400	1,65	0,3	106,95	437,1	0,075	36,8		0,22	64	43	25	5,45
Всего:				42,73	51,422	267,061	1 701,97	0,829	138,154	1,947	10,182	650,482	749,281	281,818	15,287

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	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
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			525	23,279	24,808	87,244	665,363	0,422	18,471	0,285	5,367	91,743	313,627	151,789	4,539

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087

3	Шницель с говядиной и мясом птицы с томатным соусом 1/90/20	672	110	23,916	21,335	22,173	376,368	0,169	2,643	0,032	3,244	20,092	153,65	75,316	2,678
4	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	40,163	37,227	135,21	1 036,54	0,562	28,557	0,471	9,386	118,656	365,445	153,971	8,185

Итого:

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	15,318	15,489	94,754	579,691	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Всего:				78,76	77,524	317,208	2 281,59	1,233	83,227	0,829	18,258	506,938	976,401	361,966	15,378

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			550	22,291	24,527	53,534	524,049	0,28	38,39	0,269	5,158	392,172	405,68	80,75	5,578

Итого:

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516	0,211	51,81	0,736	4,245	38,768	276,884	55,12	5,34
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	26,219	24,127	97,838	713,37	0,5	82,393	0,914	8,659	161,507	431,291	126,128	12,277

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			360	4,85	4,26	70,55	339,94	0,153	36,8		0,22	54,6	81,4	37	4,89
Всего:				53,361	52,914	221,922	1 577,36	0,933	157,583	1,183	14,036	608,28	918,371	243,878	22,745

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Биточек с говядиной и мясом птицы со сметанно-томатным соусом 1/90/20	662	110	18,485	19,239	16,869	314,566	0,131	1,915	0,008	3,437	19,324	120,794	57,854	2,054
3	Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

Итого:	540	28,914	28,932	95,324	757,343	0,359	6,628	0,759	6,665	126,013	256,107	104,272	5,004
---------------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Обед

1 Салат Картофельный с морковью и зеленым горошком 1/60	663	60	1,113	3,759	7,338	67,631	0,059	9,233	0,184	1,675	8,755	32,728	14,142	0,492
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3 Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142		3,259	12,507	112,449	62,542	1,645
4 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:	760	33,636	32,998	124,488	929,472	0,7	20,529	0,211	11,356	95,629	439,298	243,923	9,257	

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2 Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	400	7,51	5,3	107,53	507,86	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85	
Всего:	70,06	67,23	327,342	2 194,68	1,154	63,357	0,99	18,221	519,642	914,405	395,195	17,111		

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	500	23,065	21,47	94,758	664,524	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196	

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3 Гуляш из говядины 1/90	1777	90	13,859	13,904	2,837	191,92	0,055	0,9		1,355	13,859	94,674	19,263	2,124
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:	760	27,371	27,07	93,006	725,138	0,533	64,192	0,364	5,968	120,277	363,592	123,709	7,62	

Полдник

1 Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	180	9,458	10,489	94,174	508,931	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254	
Всего:	59,895	59,029	281,938	1 898,59	0,932	136,482	0,614	11,022	391,986	787,622	204,672	16,069		

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077

3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

1	Салат Картофельный с морковью и кукурузой 1/60	1199	60	0,982	2,549	7,343	56,237	0,05	8,358	0,147	1,125	9,81	29,16	12,465	0,42
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	30,613	31,867	104,852	828,664	0,981	23,702	0,34	8,471	110,221	396,88	189,163	8,913

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			400	1,65	0,3	106,95	437,1	0,075	36,8		0,22	64	43	25	5,45
Всего:				52,481	52,961	294,044	1 862,75	1,499	68,778	1,812	14,711	251,868	750,615	370,327	18,871

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,51	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,57	123,095	161,853	30,994	1,552
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			550	15,634	21,077	69,398	529,817	0,215	37,03	0,137	0,995	430,456	356,775	71,274	3,656

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп картофельный с фасолью на бульоне 1/200	1147	200	5,862	6,527	12,413	131,844	0,099	9,242	0,166	1,968	36,774	72,514	23,828	1,231
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	30,705	35,696	107,881	875,608	0,568	51,309	0,706	11,322	147,869	357,871	168,429	11,044

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			360	10,71	9,26	71,13	410,7	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29

Всего:	57,05	66,032	248,409	1 816,13	0,956	124,539	0,863	12,517	866,924	972,047	298,703	16,99
---------------	-------	--------	---------	----------	-------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	-------

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1 Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2 Омлет 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
3 Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
5 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	560	19,847	19,089	58,881	486,711	0,321	38,312	0,256	4,099	249,143	331,443	77,8	6,124	

Обед

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90/20	1766	110	14,587	11,405	27,782	272,122	0,15	1,198	0,028	3,5	32,724	158,444	36,901	1,395
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:	780	27,097	27,651	123,761	852,29	0,631	55,925	0,471	8,414	162,104	421,502	143,268	9,5	

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/шр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:	380	15,318	15,489	94,754	579,691	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654	
Всего:	62,262	62,229	277,395	1 918,69	1,2	130,436	0,801	16,017	707,786	1 050,27	277,273	18,277		

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1 Салат из белокачанной капусты 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,65		1,641	29,577	18,12	9,252	0,36
2 Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
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	59,99	10,887	1,108
4 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:	540	27,44	31,932	96,346	782,528	0,756	27,455	0,039	6,376	138,466	234,912	62,999	4,429	

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
4 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35

Итого:		760	28,516	30,554	105,014	809,11	0,517	25,183	0,396	6,699	134,981	423,148	183,188	6,083
---------------	--	-----	--------	--------	---------	--------	-------	--------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

Итого:		360	4,85	4,26	70,55	339,94	0,153	36,8		0,22	54,6	81,4	37	4,89
---------------	--	-----	------	------	-------	--------	-------	------	--	------	------	------	----	------

Всего:		60,806	66,746	271,91	1 931,58	1,427	89,438	0,434	13,295	328,047	739,46	283,186	15,402
---------------	--	--------	--------	--------	----------	-------	--------	-------	--------	---------	--------	---------	--------

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

Итого:		500	23,065	21,47	94,758	664,524	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196
---------------	--	-----	--------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	------	--------	---------	--------	-------

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/200	1192	200	1,507	4,417	10,034	85,92	0,078	11,576	0,164	1,897	28,571	45,1	19,278	0,867
3	Тефтели с говядиной и свиной с соусом томатным 1/90/20	658	110	15,239	17,897	14,528	280,14	0,404	1,629	0,032	2,311	22,155	136,273	27,975	1,499
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35

Итого:		780	24,227	31,054	101,52	782,479	0,886	48,085	1,369	7,012	115,173	364,21	137,389	7,13
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	---------	--------	---------	------

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

Итого:		400	7,51	5,3	107,53	507,86	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85
---------------	--	-----	------	-----	--------	--------	-------	------	------	-----	-----	-----	----	------

Всего:		54,802	57,825	303,808	1 954,86	1,153	119,775	1,586	8,742	622,343	885,912	231,147	13,176
---------------	--	--------	--------	---------	----------	-------	---------	-------	-------	---------	---------	---------	--------

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25

Итого:		550	15,634	22,577	67,898	537,317	0,26	37,03	0,137	1,445	434,056	372,375	91,974	3,326
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------	------	-------	-------	-------	---------	---------	--------	-------

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,827	12,095	2,619	182,639	0,053	1,575		1,18	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108

5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,09	24,9	102,15	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	31,749	27,929	117,489	848,313	0,452	40,429	0,433	7,038	131,047	312,53	136,949	6,465

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	9,458	10,489	94,174	508,931	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254
Всего:				56,842	60,995	279,56	1 894,56	0,94	114,259	0,623	12,008	627,642	806,234	263,129	15,044

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Котлета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142		3,259	12,507	112,449	62,542	1,645
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			525	22,071	24,399	62,131	556,4	0,365	38,801	0,546	6,581	83,561	210,547	119,497	4,388

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
4	Капа гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	31,617	38,637	111,322	919,488	0,954	13,209	0,924	9,923	173,275	379,421	157,572	7,936

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			300	10,71	9,26	71,13	410,7	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29
Всего:				64,398	72,296	244,583	1 886,59	1,492	88,21	1,491	16,704	545,436	847,368	336,069	14,615

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,25	224,07	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,9	2,474
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			530	20,18	19,955	55,302	481,526	0,274	38,094	0,265	4,314	257,928	342,456	70,8	5,75

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,18	1,126	25,458	20,769	10,563	0,28
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,34	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30	248,725	17,394	5,069
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			760	31,585	21,707	103,175	734,4	1,408	83,563	0,947	4,99	172,749	486,321	121,62	13,053

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			400	1,65	0,3	106,95	437,1	0,075	36,8		0,22	64	43	25	5,45
Всего:				53,415	41,962	265,428	1 653,03	1,757	158,457	1,212	9,524	494,677	871,776	217,42	24,253

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Биточек из говядины и мяса птицы со сметанно-томатным соусом 1/90/20	662	110	18,485	19,239	16,869	314,566	0,131	1,915	0,008	3,437	19,324	120,794	57,854	2,054
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	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:			540	28,931	29,493	84,708	719,989	0,475	5,505	1,191	8,833	129,401	362,052	205,639	7,357

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета куриная со сметанно-томатным соусом 1/90/20	668	110	17,733	17,898	17,228	300,926	0,13	2,157	0,008	3,382	18,688	117,569	63,876	1,702
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16	0,06	16,92	68,86	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			780	33,958	33,828	130,487	962,239	0,529	21,499	0,206	9,623	116,641	329,42	140,809	10,477

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	15,318	15,489	94,754	579,691	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Всего:				78,207	78,81	309,949	2 261,92	1,251	63,204	1,47	21,96	542,58	988,8	402,653	20,488

20 день пятница (4 неделя)

Застрак

1	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
2	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/110/40	92	150	15,927	12,163	35,867	316,64	1,287	1,431	0,077	0,509	156,875	213,317	25,471	0,821
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	19,317	20,133	82,184	587,204	1,488	36,471	0,117	0,885	195,377	236,67	56,587	3,906

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,88	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	25,426	33,344	90,406	763,426	0,892	73,766	0,678	8,201	129,051	321,971	119,212	6,567

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2		200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,3	8,95	41,1	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			360	4,85	4,26	70,55	339,94	0,153	36,8		0,22	54,6	81,4	37	4,89
Всего:				49,592	57,738	243,14	1 690,57	2,533	147,037	0,795	9,306	379,028	640,041	212,799	15,363