

Рисунки Г. А.)



2024-2025 гг.

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20



	Наименование блюд	№ рецепт	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки,	Жиры,	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,36	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,32	133,1	35,85	0,579
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,4	123	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,53	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,94	54,9	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	12,68	19,18	63,38	476,875	0,201	36,75	0,127	0,65	399,7	328	76,13	2,683

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	18,28	28,98	18,09	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,4	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,42	72,72	27,74	0,97
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,91	15,22	13,46	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,28	70,83	17,19	1,156
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	25,94	29,08	128,4	878,933	0,745	10,85	0,939	7,86	107,9	290,7	101,7	5,666
Всего:				38,62	48,27	191,7	1 355,81	0,946	47,6	1,066	8,51	507,6	618,7	177,8	8,348

02 день вторник (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	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,62	21,44	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,69	199,5	57,13	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,19	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,53	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	19,93	25,53	70,18	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,04	237,7	100,8	4,888

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	10,31	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,81	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,19	44,03	21,99	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,85	16,64	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,88	103,3	15,33	0,935
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,673	0,226		0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	29,46	32,76	91,74	779,635	0,888	35,01	0,313	8,747	125,7	369,1	177,3	8
Всего:				49,39	58,3	161,9	1 369,87	1,73	74,59	1,785	14,42	197,7	606,8	278,1	12,888

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,78	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	149	37,89	0,952
2	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
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,53	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,94	54,9	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			520	10,47	9,487	71,66	413,907	0,244	36,89	0,055	1,085	224,2	220,9	67,13	3,036

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,67	21,62	12,34	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,39	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,57	37,01	15,09	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,43	9,395	20,31	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,57	115,5	26,61	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,6	34,28	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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,64	24,81	104,4	727,278	0,515	52,55	0,461	7,05	146,6	327,5	115,9	8,049
Всего:				32,12	34,3	176	1 141,19	0,76	89,44	0,517	8,135	370,8	548,4	183	11,085

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,65	22,38	12,75	0,477
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,23	16,7	14,12	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,77	73,6	16,37	1,119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,54	54,829	0	0,054	0		11,28	4,455	4,198	0,485

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:			500	20,33	23,91	88,31	649,722	0,571	15,09	0,297	5,486	72,01	160,5	52,4	3,909

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,85	25,77	11,69	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	19,71	0,919
3	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,92	21,3	42,59	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,84	269,4	78,93	2,055
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,35	33,53	93,44	772,91	0,816	33,73	0,679	8,826	125,5	378,1	133,6	5,262
Всего:				44,67	57,44	181,7	1 422,63	1,387	48,81	0,975	14,31	197,5	538,5	186	9,171

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,33	11,77	40,42	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,2	210,2	24,49	0,695
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			500	20,22	12,39	91,8	559,624	2,385	36,72	0,055	2,157	189,3	230,6	59,66	4,12

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	27,69	20,28	11,23	0,369
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,73	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,17	86,75	32,71	1,847
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,73	13,46	11,05	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,29	97,34	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,52	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,26	35,02	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	24,6	28,55	93,24	728,334	0,861	64,53	0,415	6,336	131,5	335,7	122,3	6,667
Всего:				44,82	40,94	185	1 287,96	3,245	101,3	0,47	8,493	320,9	566,2	181,9	10,787

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,66	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,02	133,1	38,77	0,917
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,4	123	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,58	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,94	49,41	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			480	13,83	20,16	58,73	471,612	0,226	36,68	0,126	1,189	394,4	322,5	78,05	3,009

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	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	17,75	0,823
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,49	21,19	24,3	353,828	0,56	45,44	0,48	3,881	63,24	178,7	53,8	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,28	32,81	83,75	727,359	0,807	63,39	1,81	8,164	148,2	310,8	121,4	5,665
Всего:				38,1	52,97	142,5	1 198,97	1,033	100,1	1,936	9,353	542,6	633,4	199,4	8,674

07 день вторник (2 неделя)**Завтрак**

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,81	14,76	15,28	245,198	0,064	11,55	0,108	3,887	29,12	99,75	46,95	1,09
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,02	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,9	64,25	1,16
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,19	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,53	6,05	5,264	0,569
4	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:			505	18,55	19,43	87,09	597,439	0,387	13,61	0,129	4,427	84,97	280,7	128,8	3,899

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,67	21,62	12,34	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,36	1,087
3	Макаронник с мясом 1/200	877	200	18,72	18,62	40,26	403,547	0,52	2	0,16	3,517	35,93	150,5	27,72	1,923
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	26,87	29,77	96,93	763,147	0,74	27,91	0,578	7,975	111,9	282,9	85,69	5,513
Всего:				45,42	49,2	184	1 360,59	1,126	41,52	0,707	12,4	196,9	563,7	214,5	9,412

08 день среда (2 неделя)**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,78	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	149	37,89	0,952
2	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,58	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,94	49,41	9,036	0,102
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	10,29	9,335	69,71	404,01	0,244	36,81	0,054	1,084	216,2	215,4	66,13	3,025

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	52,59	42,13	13,9	0,789
---	------------------------------	-----	----	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------

2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	19,71	0,919
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,62	21,44	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,69	199,5	57,13	2,457
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,82	33,2	95,56	780,33	0,811	63,43	0,498	7,922	153,5	320,5	112,1	5,822
Всего:				35,11	42,54	165,3	1 184,34	1,055	100,2	0,552	9,006	369,7	535,8	178,3	8,846
09 день четверг (2 неделя)															

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,1	25,35	16,17	0,533
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,91	15,22	13,46	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,28	70,83	17,19	1,156
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,04	60,921	0	0,06	0		12,53	4,95	4,664	0,539
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:			520	19,84	23,62	89,56	650,153	0,585	5,022	0,789	5,915	62,22	161,1	57,1	4,057

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,06	30,8	13,3	0,478
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,4	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,42	72,72	27,74	0,97
3	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,99	21,18	37,54	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,02	248,6	119,2	4,306
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	26,95	31,78	98,48	787,756	0,892	18,96	0,573	11,26	93,13	394,9	183,5	7,521
Всего:				46,79	55,4	188	1 437,91	1,477	23,98	1,362	17,17	155,4	556,1	240,6	11,577
10 день пятница (2 неделя)															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,18	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,1	282,4	32,08	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	23,07	21,27	94,76	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,2	302,7	46,76	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	27,69	20,28	11,23	0,369
2	Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,76	160,998	0,561	17,33	0,163	2,044	38,4	124,4	35,61	1,289
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,7	33,27	6,591	444,594	0,945	0,9		2,111	22,45	206	30,47	1,844
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,52	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,26	35,02	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	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

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	43,21	46,39	95,82	973,657	1,834	72,28	0,364	6,563	131,9	481,9	135,6	7,036
Всего:				66,28	67,66	190,6	1 636,38	2,006	107,8	0,561	8,093	341,1	784,6	182,4	10,231
11 день понедельник (3 неделя)															

Завтрак

1	Каша пшениная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,58	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,4	111,7	28,42	0,714
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,4	123	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,53	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,94	54,9	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,23	19,86	63,6	490,06	0,219	36,75	0,127	1,055	396,8	306,6	68,7	2,818

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	21,11	20,97	10,59	4,004
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,73	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,17	86,75	32,71	1,847
3	Фрикаделька мясная 1/90	1737	90	15,38	21,29	16,84	320,508	0,499	1		3,574	12,14	94,17	20,52	1,477
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	33,48	36,52	129,8	981,765	0,965	17,31	0,187	9,197	123,3	320,1	102,5	10,552
Всего:				47,71	56,37	193,4	1 471,83	1,185	54,06	0,314	10,25	520,1	626,7	171,2	13,37
12 день вторник (3 неделя)															

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,92	21,3	42,59	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,84	269,4	78,93	2,055
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,19	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,53	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	20,23	25,39	82,86	640,858	0,818	7,34	1,472	5,916	78,19	307,7	122,6	4,486

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	10,31	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,81	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,19	44,03	21,99	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,85	16,64	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,88	103,3	15,33	0,935
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,673	0,226		0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

Итого:			740	29,46	32,76	91,74	779,635	0,888	35,01	0,313	8,747	125,7	369,1	177,3	8
Всего:				49,69	58,15	174,6	1 420,49	1,706	42,35	1,785	14,66	203,9	676,8	299,9	12,485
13 день среда (3 неделя)															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,78	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	149	37,89	0,952
2	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
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,17	2,466	18,27	107,96	0,002	1,17	0,018	0,005	114,8	92,79	21,15	0,528
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	11,83	10,44	70,4	422,891	0,245	37,28	0,059	1,083	259	258,8	78,24	3,45

Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,67	21,62	12,34	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,36	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,43	9,395	20,31	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,57	115,5	26,61	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,6	34,28	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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,74	25,43	105,9	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,6	359,2	123,2	8,307
Всего:				33,57	35,87	176,3	1 162,28	0,775	92,86	0,532	8,293	413,6	617,9	201,4	11,756

14 день четверг (3 неделя)															
Завтрак															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,69	20,28	11,23	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,23	16,7	14,12	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,77	73,6	16,37	1,119
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,65	78,814	0	0,639	0,009		63,25	44,95	10,05	0,53
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:			500	21,77	26,23	90,33	684,515	0,572	23,41	0,222	6,004	128	198,9	56,73	3,846

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772*	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,85	25,77	11,69	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	17,75	0,823
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,7	33,27	6,591	444,594	0,945	0,9		2,111	22,45	206	30,47	1,844
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,02	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,9	64,25	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147

6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	40,95	50,45	98,33	1 011,18	1,347	24,04	0,386	7,367	136,7	491,3	147,5	6,116
Всего:				62,73	76,68	188,7	1 695,70	1,919	47,45	0,607	13,37	264,8	690,1	204,2	9,962
15 день пятница (3 неделя)															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,18	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,1	282,4	32,08	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	23,07	21,27	94,76	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,2	302,7	46,76	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	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на мясном бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,72	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,81	50,75	18,22	0,993
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,73	13,46	11,05	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,29	97,34	20,03	0,918
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,52	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,26	35,02	1,426
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,36	1,394	7,33	109,2	311,5	118,6	5,865
Всего:				45,42	51,67	189,1	1 403,05	0,941	80,85	1,591	8,86	318,4	614,2	165,3	9,061
16 день понедельник (4 неделя)															

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,66	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,02	133,1	38,77	0,917
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,4	123	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,53	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,94	54,9	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	14,01	20,31	60,68	481,51	0,226	36,75	0,127	1,19	402,4	328	79,05	3,02

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,67	21,62	12,34	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,25	0,172	1,996	46,21	40,03	19,71	0,919
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,85	16,64	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,88	103,3	15,33	0,935
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,36	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	29,63	32,17	109,1	844,373	0,811	39,3	0,433	6,664	129,7	283,2	86,06	5,587
Всего:				43,64	52,48	169,8	1 325,88	1,037	76,06	0,56	7,855	532,1	611,2	165,1	8,607

17 день вторник (4 неделя)**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,58	14,23	15	238,341	0,101	12,67	0,138	3,468	26,35	90,82	50,53	1,396
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,77	216,673	0,226		0,021	3,544	22,01	159,2	106,4	3,573
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,19	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,53	6,05	5,264	0,569
4	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:			505	21,42	19,68	81,56	589,06	0,471	14,73	0,159	7,079	62,92	256,1	174,5	6,618

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,1	25,35	16,17	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,39	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,57	37,01	15,09	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,49	21,19	24,3	353,828	0,56	45,44	0,48	3,881	63,24	178,7	53,8	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,35	31,7	79,61	701,155	0,779	56,73	1,366	8,254	124,6	283,2	108,3	5,661
Всего:				45,77	51,38	161,2	1 290,22	1,25	71,46	1,525	15,33	187,5	539,3	282,8	12,279

18 день среда (4 неделя)**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,78	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	149	37,89	0,952
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,53	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,94	54,9	10,04	0,114
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	9,274	9,287	61,26	365,707	0,162	36,89	0,055	1,047	224,1	220,9	58,93	2,316

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,66	0,12	1,65	26,93	20,48	10,31	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,81	122,004	0,049	14,85	0,172	2	46,19	44,03	21,99	1,193
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,73	13,46	11,05	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,29	97,34	20,03	0,918
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,05	0,026	0,186	47,16	100,6	34,28	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,69	29,35	102	758,748	0,694	62,81	0,365	6,23	152,6	301,2	108	5,352
Всего:				30,97	38,64	163,2	1 124,46	0,856	99,7	0,421	7,277	376,7	522,1	166,9	7,668

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	17,77	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,99	21,18	37,54	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,02	248,6	119,2	4,306
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,04	60,921	0	0,06	0		12,53	4,95	4,664	0,539
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:			500	22,26	25,27	77,65	627,027	0,815	5,34	1,472	8,831	61,37	285,7	162,3	6,707

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	21,11	20,97	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,92	141,868	0,078	10,27	0,178	2,28	34,61	68,65	22,36	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,91	15,22	13,46	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,28	70,83	17,19	1,156
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,97	252,263	0,112		0,021	1,435	19,29	59,99	10,89	1,108
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	25,93	30,89	116,4	847,431	0,696	20,3	0,247	8,678	107,9	263,3	84,32	9,121
Всего:				48,19	56,16	194,1	1 474,46	1,511	25,64	1,719	17,51	169,3	549	246,6	15,828

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,37	13,2	36,52	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,9	232	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,43	66,854	0	0,04	0		11,05	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			500	21,26	13,82	87,9	561,003	1,643	36,26	0,084	0,83	206	252,4	62,55	4,3

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	27,69	20,28	11,23	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,07	0,178	1,97	39,53	41,79	17,75	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,62	21,44	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,69	199,5	57,13	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,23	33,06	80,01	714,506	0,831	73,77	0,678	7,952	125,7	302,6	109,4	5,757
Всего:				45,48	46,89	167,9	1 275,51	2,474	110	0,762	8,782	331,8	555	172	10,056
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,62	21,44	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,69	199,5	57,13	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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			700	24,23	33,14	80,01	715,226	0,831	73,77	0,678	7,952	125,7	302,6	109,4	5,757
<i>Всего:</i>				43,54	53,28	162,2	1 302,43	2,319	110,2	0,795	8,837	321,1	539,2	166	9,663