

"СотиссэбэНС"

Директор  
МАОУ СОШ № 33

Л.Н.Болтнева  
2025 г.

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "АППЕТИТ"

Ю.М.Липантьева

"9" октября 2025 г.

**Меню основного организованного питания**

**учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ № 33**

**возрастная категория 7-11 лет**

**2025г.-2026г.**

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Жирные вещества (г)		Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

01 день понедельник (1 неделя)

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>14,429</b>	<b>15,858</b>	<b>78,908</b>	<b>516,070</b>	<b>0,324</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>0,657</b>	<b>398,519</b>	<b>326,551</b>	<b>88,406</b>	<b>3,753</b>

**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	0,970
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>25,505</b>	<b>29,082</b>	<b>130,691</b>	<b>886,524</b>	<b>0,715</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,860</b>	<b>94,478</b>	<b>271,354</b>	<b>95,117</b>	<b>5,202</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,570</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,195</b>	<b>51,990</b>	<b>294,607</b>	<b>1 835,118</b>	<b>1,224</b>	<b>84,222</b>	<b>11,435</b>	<b>548,798</b>	<b>634,305</b>	<b>213,022</b>	<b>13,624</b>

**2 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	2,880	1,152	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164		0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>19,933</b>	<b>25,533</b>	<b>70,176</b>	<b>590,234</b>	<b>0,842</b>	<b>39,590</b>	<b>1,472</b>	<b>72,039</b>	<b>237,684</b>	<b>100,816</b>	<b>4,888</b>

**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	0,120	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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,689</b>	<b>28,199</b>	<b>98,184</b>	<b>769,283</b>	<b>0,494</b>	<b>36,314</b>	<b>0,403</b>	<b>133,998</b>	<b>394,417</b>	<b>222,747</b>	<b>8,132</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,882</b>	<b>60,782</b>	<b>253,368</b>	<b>1 792,042</b>	<b>1,521</b>	<b>112,524</b>	<b>2,165</b>	<b>261,837</b>	<b>668,501</b>	<b>353,063</b>	<b>17,691</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	276,015	325,351	26,460	2,561
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	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,552</b>	<b>27,137</b>	<b>46,097</b>	<b>518,831</b>	<b>0,233</b>	<b>36,277</b>	<b>0,306</b>	<b>380,988</b>	<b>397,287</b>	<b>59,800</b>	<b>5,004</b>

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>21,642</b>	<b>24,811</b>	<b>102,114</b>	<b>718,318</b>	<b>0,511</b>	<b>52,368</b>	<b>0,461</b>	<b>7,048</b>	<b>145,199</b>	<b>326,136</b>	<b>115,111</b>	<b>7,769</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,453</b>	<b>58,998</b>	<b>233,219</b>	<b>1 669,673</b>	<b>0,930</b>	<b>125,264</b>	<b>1,058</b>	<b>16,059</b>	<b>581,987</b>	<b>759,823</b>	<b>204,411</b>	<b>17,444</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из сырых овощей 1/30	1775	120	11,352	16,746	15,569	258,399	0,366	8,686	0,168	3,389	24,654	81,465	23,137	1,369
2	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,173</b>	<b>21,607</b>	<b>92,181</b>	<b>643,883</b>	<b>0,602</b>	<b>8,746</b>	<b>0,189</b>	<b>4,881</b>	<b>56,511</b>	<b>146,443</b>	<b>50,988</b>	<b>4,096</b>

**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	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,300	15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,518</b>	<b>29,135</b>	<b>101,520</b>	<b>770,361</b>	<b>0,500</b>	<b>34,462</b>	<b>0,679</b>	<b>9,167</b>	<b>127,003</b>	<b>400,154</b>	<b>176,611</b>	<b>6,080</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
---	--	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------

Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>того:</i>		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<b>сего:</b>			52,950	57,792	278,709	1 846,768	1,287	79,828	16,966	239,314	582,997	257,099	14,846

**5 день пятница (1 неделя)**

<b>автрак</b>													
1 Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	2,167	192,817	233,301	61,249	4,314

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2 Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3 Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	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	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		720	24,941	29,049	89,965	721,069	0,841	61,383	6,316	152,913	345,736	121,175	6,473

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		380	7,260	7,050	85,008	432,524	0,185	36,620	2,918	55,800	36,400	29,500	4,670
<b>Всего:</b>			52,351	48,507	265,536	1 708,109	3,431	136,747	11,401	401,530	615,437	211,924	15,458

**06 день понедельник (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>													
1 Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720

Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</b>

**Обед**

Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
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
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>25,145</b>	<b>31,912</b>	<b>102,608</b>	<b>798,222</b>	<b>0,863</b>	<b>57,564</b>	<b>1,798</b>	<b>8,427</b>	<b>134,764</b>	<b>330,951</b>	<b>132,350</b>	<b>6,173</b>

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,162</b>	<b>55,945</b>	<b>263,824</b>	<b>1 751,451</b>	<b>1,397</b>	<b>130,938</b>	<b>2,195</b>	<b>12,542</b>	<b>591,783</b>	<b>693,902</b>	<b>253,181</b>	<b>14,934</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18,550</b>	<b>19,431</b>	<b>87,090</b>	<b>597,439</b>	<b>0,387</b>	<b>13,605</b>	<b>0,129</b>	<b>4,427</b>	<b>84,967</b>	<b>280,745</b>	<b>128,769</b>	<b>3,899</b>

**Обед**

Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассолник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>29,156</b>	<b>31,915</b>	<b>113,900</b>	<b>859,459</b>	<b>0,455</b>	<b>28,875</b>	<b>0,578</b>	<b>10,975</b>	<b>122,344</b>	<b>325,700</b>	<b>135,738</b>	<b>6,468</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	18,200	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>55,800</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,967</b>	<b>58,396</b>	<b>285,998</b>	<b>1 889,422</b>	<b>1,026</b>	<b>79,100</b>	<b>263,110</b>	<b>294,007</b>	<b>15,037</b>

**8 день среда (2 неделя)**

1	Омлет с сыром 1/150, подгарнировка из моркови 1/50	1425	200	15,863	24,066	5,244	301,028	0,091	2,810	244,820	40,400	2,485
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,025	8,200	0,720
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,014	79,936	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>19,528</b>	<b>25,878</b>	<b>44,123</b>	<b>487,504</b>	<b>0,209</b>	<b>38,595</b>	<b>349,781</b>	<b>69,640</b>	<b>4,569</b>

**Завтрак**

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	23,267	12,654	0,814
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	46,214	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	40,908	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	7,200	2,520
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,038	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,051</b>	<b>29,817</b>	<b>93,959</b>	<b>748,392</b>	<b>0,535</b>	<b>66,216</b>	<b>132,926</b>	<b>162,826</b>	<b>9,225</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	18,200	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>55,800</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,839</b>	<b>62,745</b>	<b>223,090</b>	<b>1 668,420</b>	<b>0,928</b>	<b>141,431</b>	<b>538,507</b>	<b>261,966</b>	<b>18,464</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 с подгарнировкой из свежей капусты 1/30	1780	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	26,346	80,317	1,312
2	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	19,292	10,887	1,108

**Завтрак**

3 Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,529
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,203</b>	<b>21,607</b>	<b>92,030</b>	<b>643,397</b>	<b>0,602</b>	<b>11,971</b>	<b>0,159</b>	<b>58,203</b>	<b>145,296</b>	<b>50,241</b>	<b>4,039</b>

**Обед**

1 Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	13,059	30,797	13,301	0,478
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	29,424	72,724	27,738	0,970
3 Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	35,588	263,659	157,576	4,428
4 Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>29,894</b>	<b>28,820</b>	<b>106,633</b>	<b>805,485</b>	<b>0,607</b>	<b>19,759</b>	<b>0,573</b>	<b>99,708</b>	<b>429,024</b>	<b>231,345</b>	<b>8,438</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,357</b>	<b>57,477</b>	<b>283,671</b>	<b>1 881,406</b>	<b>1,394</b>	<b>68,350</b>	<b>1,022</b>	<b>213,711</b>	<b>610,719</b>	<b>311,087</b>	<b>17,147</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1 Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	173,118	282,400	32,082	1,570
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,990</b>	<b>21,286</b>	<b>93,521</b>	<b>657,616</b>	<b>0,192</b>	<b>37,510</b>	<b>0,197</b>	<b>212,646</b>	<b>305,450</b>	<b>48,346</b>	<b>3,390</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	27,687	20,280	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	32,054	97,931	25,098	0,784
3 Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		10,935	113,374	56,457	1,004
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		10,980	1,985	3,330	0,439
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			9,900	58,200	17,100	1,350
7 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>29,694</b>	<b>25,685</b>	<b>89,509</b>	<b>707,981</b>	<b>0,511</b>	<b>61,720</b>	<b>0,368</b>	<b>138,754</b>	<b>392,363</b>	<b>159,792</b>	<b>6,306</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,944</b>	<b>54,021</b>	<b>268,039</b>	<b>1 798,121</b>	<b>0,888</b>	<b>135,850</b>	<b>10,231</b>	<b>407,200</b>	<b>734,213</b>	<b>237,638</b>	<b>14,366</b>

**11 день понедельник (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,785	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,982</b>	<b>16,533</b>	<b>79,133</b>	<b>529,255</b>	<b>0,342</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>395,594</b>	<b>305,176</b>	<b>80,981</b>	<b>3,888</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068	1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	2,771	13,011	81,333	45,265	1,240
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	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	0,200	28,548	114,451	0,040	0,460	0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,082	0,025	0,026	8,200	0,720	0,033
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,025	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>29,773</b>	<b>27,925</b>	<b>128,329</b>	<b>883,734</b>	<b>0,529</b>	<b>18,025</b>	<b>0,235</b>	<b>110,797</b>	<b>287,874</b>	<b>120,670</b>	<b>9,851</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,015</b>	<b>51,508</b>	<b>292,470</b>	<b>1 845,513</b>	<b>1,056</b>	<b>91,398</b>	<b>0,632</b>	<b>562,191</b>	<b>629,450</b>	<b>231,150</b>	<b>18,409</b>

**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	2,880	1,157	17,769	32,130	22,020	0,422
---	--------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Плод с куршумей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,173</b>	<b>20,789</b>	<b>82,092</b>	<b>596,156</b>	<b>0,423</b>	<b>6,276</b>	<b>1,472</b>	<b>6,010</b>	<b>75,647</b>	<b>309,635</b>	<b>155,564</b>	<b>4,478</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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 изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,644</b>	<b>28,208</b>	<b>97,743</b>	<b>767,420</b>	<b>0,496</b>	<b>38,703</b>	<b>0,463</b>	<b>8,885</b>	<b>134,760</b>	<b>394,216</b>	<b>223,665</b>	<b>8,198</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>58,077</b>	<b>56,046</b>	<b>264,843</b>	<b>1 796,100</b>	<b>81,599</b>	<b>1,104</b>	<b>81,599</b>	<b>2,225</b>	<b>17,814</b>	<b>266,207</b>	<b>740,251</b>	<b>408,729</b>	<b>17,346</b>

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,776</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,340</b>	<b>5,432</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,1	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,985
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>21,742</b>	<b>25,429</b>	<b>103,650</b>	<b>730,424</b>	<b>0,526</b>	<b>55,400</b>	<b>153,235</b>	<b>357,772</b>	<b>122,379</b>	<b>8,027</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,287</b>	<b>52,038</b>	<b>243,309</b>	<b>1 634,725</b>	<b>0,988</b>	<b>129,620</b>	<b>425,186</b>	<b>701,546</b>	<b>210,219</b>	<b>18,129</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	26,346	80,317	22,390	1,312
2	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,203</b>	<b>21,607</b>	<b>92,030</b>	<b>643,397</b>	<b>0,602</b>	<b>11,971</b>	<b>58,203</b>	<b>145,296</b>	<b>50,241</b>	<b>4,039</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	16,070	13,123	2,975	194,291	0,054	2,046	19,037	118,842	56,534	1,015
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>27,201</b>	<b>28,492</b>	<b>96,397</b>	<b>750,821</b>	<b>0,461</b>	<b>17,180</b>	<b>136,325</b>	<b>415,505</b>	<b>188,383</b>	<b>5,572</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,664</b>	<b>57,149</b>	<b>273,435</b>	<b>1 826,742</b>	<b>1,248</b>	<b>65,771</b>	<b>250,328</b>	<b>597,201</b>	<b>268,124</b>	<b>14,281</b>

**15 день пятница (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,990</b>	<b>21,286</b>	<b>93,521</b>	<b>657,616</b>	<b>0,192</b>	<b>37,510</b>	<b>0,197</b>	<b>1,540</b>	<b>212,646</b>	<b>305,450</b>	<b>48,346</b>	<b>3,390</b>

**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 с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220	0,993
3	Тефтели мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>22,716</b>	<b>32,123</b>	<b>91,522</b>	<b>746,058</b>	<b>0,743</b>	<b>45,405</b>	<b>0,433</b>	<b>7,692</b>	<b>126,713</b>	<b>315,226</b>	<b>107,148</b>	<b>5,771</b>

**Толдик**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,966</b>	<b>60,459</b>	<b>270,051</b>	<b>1 836,198</b>	<b>1,120</b>	<b>119,535</b>	<b>0,921</b>	<b>12,150</b>	<b>395,159</b>	<b>657,076</b>	<b>184,994</b>	<b>13,831</b>

**16 день понедельник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>525</b>	<b>15,757</b>	<b>16,983</b>	<b>76,208</b>	<b>520,705</b>	<b>0,349</b>	<b>36,754</b>	<b>0,107</b>	<b>1,197</b>	<b>401,219</b>	<b>326,551</b>	<b>91,331</b>	<b>4,090</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	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	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108

4	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576	1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	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
<b>Итого:</b>			<b>720</b>	<b>30,190</b>	<b>27,634</b>	<b>110,737</b>	<b>812,416</b>	<b>0,361</b>	<b>40,430</b>	<b>6,790</b>	<b>114,320</b>	<b>273,843</b>	<b>120,608</b>	<b>5,191</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,207</b>	<b>51,667</b>	<b>271,953</b>	<b>1 765,645</b>	<b>0,895</b>	<b>113,803</b>	<b>10,905</b>	<b>571,339</b>	<b>636,794</b>	<b>241,439</b>	<b>13,952</b>

**17 день вторник (4 недели)**

**Завтрак**

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	26,346	80,317	22,390	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,179</b>	<b>22,196</b>	<b>81,832</b>	<b>607,807</b>	<b>0,716</b>	<b>11,971</b>	<b>6,985</b>	<b>60,916</b>	<b>244,459</b>	<b>145,755</b>	<b>6,504</b>

**Обед**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,720	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	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,758</b>	<b>31,882</b>	<b>97,176</b>	<b>778,675</b>	<b>0,866</b>	<b>56,687</b>	<b>1,366</b>	<b>135,749</b>	<b>316,746</b>	<b>121,837</b>	<b>6,543</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,198</b>	<b>61,128</b>	<b>264,017</b>	<b>1 819,007</b>	<b>1,767</b>	<b>105,279</b>	<b>1,815</b>	<b>252,465</b>	<b>597,605</b>	<b>297,093</b>	<b>17,717</b>

**18 день среда (4 недели)**

**Завтрак**

3	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,977	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>540</b>	<b>19,285</b>	<b>19,559</b>	<b>54,651</b>	<b>471,776</b>	<b>0,277</b>	<b>37,601</b>	<b>0,275</b>	<b>4,567</b>	<b>216,152</b>	<b>307,375</b>	<b>58,340</b>	<b>5,432</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Тефтели куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
7	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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,098</b>	<b>26,966</b>	<b>100,384</b>	<b>740,615</b>	<b>0,520</b>	<b>67,597</b>	<b>0,425</b>	<b>6,614</b>	<b>160,315</b>	<b>343,709</b>	<b>153,002</b>	<b>8,799</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>50,643</b>	<b>53,575</b>	<b>240,043</b>	<b>1 644,916</b>	<b>141,817</b>	<b>0,981</b>	<b>141,817</b>	<b>0,991</b>	<b>14,100</b>	<b>432,267</b>	<b>687,484</b>	<b>240,842</b>	<b>18,901</b>

**19 день, четверг (4 недели)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060			12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,017</b>	<b>22,104</b>	<b>77,106</b>	<b>603,429</b>	<b>0,471</b>	<b>6,341</b>	<b>1,472</b>	<b>8,943</b>	<b>65,935</b>	<b>300,791</b>	<b>200,660</b>	<b>6,829</b>

**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	10,590	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	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156

Макароньы отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	15,318	61,848	0,011	1,800	0,108	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082	0,038	0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<b>Итого:</b>		<b>720</b>	<b>25,915</b>	<b>30,893</b>	<b>114,715</b>	<b>840,559</b>	<b>0,694</b>	<b>20,101</b>	<b>8,666</b>	<b>106,621</b>	<b>262,871</b>	<b>83,948</b>	<b>9,107</b>

**Толодник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>2,918</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,193</b>	<b>60,047</b>	<b>276,830</b>	<b>1 876,511</b>	<b>1,350</b>	<b>63,062</b>	<b>20,527</b>	<b>228,356</b>	<b>600,061</b>	<b>314,108</b>	<b>20,605</b>

**0 день пятница (4 недели)**

**Завтрак**

1 Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	153,226	210,186	24,485	0,695
2 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3 Хлеб пшеничный 1/50	-/	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205	0,095	0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,149</b>	<b>12,408</b>	<b>90,563</b>	<b>554,516</b>	<b>2,405</b>	<b>38,744</b>	<b>0,055</b>	<b>192,817</b>	<b>233,301</b>	<b>61,249</b>	<b>4,314</b>

**Обед**

1 Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692	2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
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	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	39,692	199,453	57,132	2,457
4 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	15,264	61,344	0,005	1,800	0,036	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>25,243</b>	<b>33,847</b>	<b>89,664</b>	<b>764,248</b>	<b>0,877</b>	<b>65,395</b>	<b>0,492</b>	<b>130,090</b>	<b>324,634</b>	<b>122,224</b>	<b>7,059</b>

**Полдник**

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620	0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
2 Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114	0,290	2,700	18,200	6,800	11,300	0,900
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,050</b>	<b>85,008</b>	<b>432,524</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>55,800</b>	<b>36,400</b>	<b>29,500</b>	<b>4,670</b>

52,652	53,395	265,235	1 751,288	3,467	149,759	6,837	12,809	378,707	594,335	212,973	13,043
--------	--------	---------	-----------	-------	---------	-------	--------	---------	---------	---------	--------

Bezo: