

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
Ирина Владимировна
Сидорова
2025 г.

Генеральный директор ООО "Ланч"
В.В. Лешенок
2025 г.



Меню основного организованного питания
Учащихся средних образовательный учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория 7 -11 лет
2025 г.

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

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

Завтрак

01 день понедельник (1 неделя)	1 Макароны отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
	2 Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
	3 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	
Итого:			520	14,328	11,282	79,145	475,432	0,124	35,18	0,082	0,418	238,477	143,328	33,916	2,365

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 Борщ со свежей капустой с картошкой 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 Дипломат мясной запеченный в соусе 1/60	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 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	
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	
Итого:		720	22,019	29,337	119,16	828,749	0,735	18,549	1,105	6,887	133,238	357,584	142,731	5,477
Всего:			36,347	40,619	198,305	1304,18	0,859	53,729	1,187	7,305	371,715	500,912	176,647	7,842

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	2,880	1,152	1,814	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	0,320	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	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,590	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	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	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
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	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	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб 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
Итого:			720	30,460	28,217	89,371	733,277	0,468	36,350	0,403	8,867	125,045	379,968	218,675	8,023
Всего:				50,393	53,75	159,547	1323,51	1,31	75,94	1,875	14,544	197,084	617,652	319,491	12,911

Завтрак

03 день среда (1 неделя)															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
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	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 (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			540	16,322	13,518	74,213	483,799	0,322	36,614	0,145	1,713	216,382	260,463	70,661	4,518

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	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
Итого:			720	21,642	24,811	102,114	718,318	0,511	52,368	0,461	7,048	145,199	326,136	115,111	7,769
Всего:				37,964	38,329	176,327	1202,12	0,833	88,982	0,606	8,761	361,581	586,599	185,772	12,287

Завтрак

04 день четверг (1 неделя)															
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

КОТЛЕТА МЯСНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ															
1	1/90, подгарнировка из сырых овощей	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	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
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
<i>Итого:</i>			500	20,173	21,607	92,181	643,883	0,602	8,746	0,189	4,881	56,511	146,443	50,988	4,096
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		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
<i>Итого:</i>			700	25,518	29,135	101,520	770,361	0,500	34,462	0,679	9,167	127,003	400,154	176,611	6,080
Всего:				45,691	50,742	193,701	1414,24	1,102	43,208	0,868	14,048	183,514	546,597	227,599	10,176

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	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	0,000	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 (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	0,055	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	0,180	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	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тертая 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 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
<i>Итого:</i>			720	24,941	29,049	89,965	721,069	0,841	61,383	0,419	6,316	152,913	345,736	121,175	6,473
Всего:				45,09	41,457	180,528	1275,59	3,246	100,127	0,474	8,483	345,73	579,037	182,424	10,787

06 День понедельник (2 неделя)												
Завтрак												

06 День понедельник (2 неделя)												
Завтрак												

1	Макаронны отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Фрукты свежие по сезону (ч)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:			520	14,328	11,282	79,145	475,432	0,124	35,18	0,082	0,418	238,477	143,328	33,916	2,365

Обед

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	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
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
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
Итого:			700	25,146	31,912	102,608	798,222	0,864	57,564	1,798	8,427	134,764	330,951	132,350	6,173
Всего:				39,474	43,194	181,753	1273,65	0,988	92,744	1,88	8,845	373,241	474,279	166,266	8,538

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	Виточек 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
2	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	18,550	19,431	87,090	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

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	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
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб 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
Итого:			700	28,927	31,934	105,086	823,453	0,428	28,911	0,578	10,975	113,390	311,251	131,666	6,358
Всего:				47,477	51,365	192,176	1420,89	0,815	42,516	0,707	15,402	198,357	591,996	260,435	10,257

08 день среда (2 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	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000

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	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 (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
Итого:			540	16,097	13,968	71,288	475,249	0,329	38,595	1,218	6,615	349,781	369,824	69,640	4,569

Обед

1	Салат из свежлы 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	1,996	46,214	40,034	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	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542	
4	Сок фруктовый разливной в асорименте 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	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	
Итого:			700	26,051	29,817	93,959	748,392	0,535	66,216	0,492	8,818	132,926	344,777	162,826	9,225
Всего:				42,148	43,785	165,247	1223,64	0,864	104,811	1,71	15,433	482,707	714,601	232,466	13,794

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

1	Виточек мясной запеченный в соусе 1/90 с поджаривкой из свежей капусты 1/30	1780	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Итого:			500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	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	2,011	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	7,052	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	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	
Итого:			700	29,894	28,820	106,633	805,485	0,607	19,759	0,573	11,604	99,708	429,024	231,345	8,438
Всего:				50,097	50,427	198,663	1448,88	1,209	31,73	0,732	16,481	157,911	574,32	281,586	12,477

10 день пятница (2 недели)

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 (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	

Итого:**Обед**

	505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390		
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	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 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	0,539
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	0,350
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350	1,080
7	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	0,039	12,300	1,080
Итого:			740	29,694	25,685	89,509	707,981	0,511	61,720	0,368	5,773	138,754	392,363	159,792	6,306
Всего:				52,684	46,971	183,03	1365,6	0,703	99,23	0,565	7,313	351,4	697,813	208,138	9,696

11 день понедельник (3 неделя)**Завтрак**

1	Макаронны отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	0,375
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000	11,052	3,302	3,676	0,375	0,375
Итого:			520	14,328	11,282	79,145	475,432	0,124	35,18	0,082	0,418	238,477	143,328	33,916	2,365

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	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	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	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,240
4	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	0,333
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	0,900
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	0,720
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	0,720
Итого:			720	29,773	27,925	128,329	883,734	0,529	18,025	0,235	8,394	110,797	287,874	120,670	9,851
Всего:				44,101	39,207	207,474	1359,17	0,653	53,205	0,317	8,812	349,274	431,202	154,586	12,216

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	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	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	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	1,440
Итого:			500	20,173	20,789	82,092	596,156	0,423	6,276	1,472	6,010	75,647	309,635	155,564	4,478

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/160	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	картофель 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	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб 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
Итого:			720	30,415	28,226	88,930	731,414	0,469	38,739	0,463	8,885	125,807	379,767	219,593	8,088
Всего:				50,588	49,015	171,022	1327,57	0,892	45,015	1,935	14,895	201,454	689,402	375,157	12,566

Завтрак

1	Каша пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2	Яйцо вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
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	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 (к)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			540	16,322	13,518	74,213	483,799	0,322	36,614	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

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	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	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			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
Итого:			720	21,742	25,429	103,650	730,424	0,526	55,400	0,473	7,208	153,235	357,772	122,379	8,027
Всего:				38,064	38,947	177,863	1214,22	0,848	92,014	0,748	11,775	369,387	665,147	180,719	13,459

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

Полтета мясная запеченная в соусе															
1	1/90, поджаривовка из свежей капусты 1/20	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	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

3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039	

Обед

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	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223	
3	Бефстроганов из курицы 1/90	1283	90	16,070	13,123	2,975	194,291	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002	
4	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	
5	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	
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	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:		720	27,201	28,491	96,398	750,821	0,515	19,225	1,365	7,278	152,043	533,518	244,641	6,559		
Всего:				47,404	50,098	188,428	1394,22	1,117	31,196	1,524	12,155	210,246	678,814	294,882	10,598	

15 день пятница (3 недели)

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 (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390	

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	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	0,025	0,026	8,200	0,720	
Итого:		720	22,716	32,123	91,522	746,058	0,743	45,405	0,433	7,692	126,713	315,226	107,148	5,771		
Всего:				45,706	53,409	185,043	1403,67	0,935	82,915	0,63	9,232	339,359	620,676	155,494	9,161	

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/200/20	1732	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,089	0,140	0,082	0,218	202,425	123,026	19,240	0,740
2	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Итого:		520	14,328	11,282	79,145	475,432	0,124	35,18	0,082	0,418	238,477	143,328	33,916	2,365	

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	Цири 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	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	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
Итого:			720	30,190	27,634	110,737	812,416	0,361	40,430	0,433	6,790	114,320	273,843	120,608	5,191
Всего:				44,518	38,916	189,882	1287,85	0,485	75,61	0,515	7,208	352,797	417,171	154,524	7,556

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе															
1	1/90, подпарнировка из свежей капусты 1/20	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	20,179	22,196	81,832	607,807	0,716	11,971	0,159	6,985	60,916	244,459	145,755	6,504

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,720	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	2,120	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	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из пшловника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб 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
Итого:			700	25,529	31,900	88,363	742,670	0,840	56,723	1,366	8,503	126,796	302,297	117,766	6,433
Всего:				45,708	54,096	170,195	1350,48	1,556	68,694	1,525	15,488	187,712	546,756	263,521	12,937

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Капша 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	Йогурт вареное шт 1/50	11	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
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	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
Итого:			540	16,097	13,968	71,288	475,249	0,329	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

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	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	Тертеля 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 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
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
Итого:			740	24,098	26,966	100,384	740,615	0,520	67,597	0,425	6,614	160,315	343,709	153,002	8,799
Всего:				40,195	40,934	171,672	1215,86	0,849	105,198	0,7	11,181	376,467	651,084	211,342	14,231

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	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
Итого:			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,660	6,829

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 1/200	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
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	Компот из ягод э/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	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			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
Итого:			720	25,915	30,893	114,715	840,559	0,694	20,101	0,247	8,666	106,621	262,871	83,948	9,107
Всего:				49,932	52,997	191,821	1443,99	1,165	26,442	1,719	17,609	172,556	563,662	284,608	15,936

20 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	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	0,000	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 (я) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:													505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	0,055	2,167	192,817	233,301	61,249	4,314		
Обед																											
1	Салат из свежлы 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	1,996	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	3,777	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	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	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												
Итого:													700	25,243	33,847	89,664	764,248	0,877	65,395	0,492	8,724	130,090	324,634	122,224	7,059		
Всего:													45,392	46,255	180,227	1318,76	3,282	104,139	0,547	10,891	322,907	557,935	183,473	11,373			