

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 8

О.Н.Косенков

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЖК Русский п

И.А.Кенесарина

26 августа 2024 г.

Меню основного организованного питания

возрастная категория от 7 до 11 лет и старше

2024-2025 гг.

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность к.ккал	Витамины (мг)						
			Белки,	Жиры,	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

01 день понеделник (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	133,09	35,846	0,579
2	Вутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (У)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	1,25
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>12,679</b>	<b>19,183</b>	<b>63,378</b>	<b>476,875</b>	<b>0,201</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>0,65</b>	<b>399,68</b>	<b>328,01</b>	<b>76,126</b>	<b>2,683</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	0,97
3	Виточек мясной заеченный 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	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108	0,497
5	Компот из и.юма 1/200	200	200	3,495	0,2	26,22	106,86	0,03	0,082	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0,46	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	0,72
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,935</b>	<b>29,082</b>	<b>128,36</b>	<b>878,933</b>	<b>0,745</b>	<b>10,849</b>	<b>0,939</b>	<b>7,86</b>	<b>107,9</b>	<b>290,71</b>	<b>101,7</b>	<b>5,666</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,615</b>	<b>48,265</b>	<b>191,74</b>	<b>1355,81</b>	<b>0,946</b>	<b>47,602</b>	<b>1,066</b>	<b>8,51</b>	<b>507,58</b>	<b>618,72</b>	<b>177,82</b>	<b>8,348</b>

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	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0,076	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	1,44
<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>39,59</b>	<b>1,472</b>	<b>5,677</b>	<b>72,039</b>	<b>237,68</b>	<b>100,82</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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935



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	159,15	106,4	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	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	6,6	38,8	11,4	0,9
<b>Итого:</b>			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31	8
<b>Всего:</b>				49,39	58,296	161,91	1 369,87	1,73	74,594	1,785	14,424	197,72	606,81	278,13	12,888

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,025	0,026	8,2	0,72
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>			520	10,474	9,487	71,658	413,907	0,244	36,89	0,055	1,085	224,16	220,88	67,134	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	23,673	21,615	12,336	0,508
	Суп картофельный с вермишелью на мясном														
2	Бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,53	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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
<b>Итого:</b>			740	21,642	24,811	104,35	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,6	327,54	115,91	8,049
<b>Всего:</b>				32,116	34,297	176,01	1 141,19	0,76	89,437	0,517	8,135	370,75	548,41	183,05	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	23,646	22,377	12,747	0,477
	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным														
2	1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	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
<b>Итого:</b>			500	20,325	23,908	88,312	649,722	0,571	15,087	0,297	5,486	72,009	160,45	52,397	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	13,852	25,774	11,693	0,521
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной														
2	на мясном 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 мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	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
<b>Итого:</b>			700	24,348	33,53	93,437	772,91	0,816	33,726	0,679	8,826	125,54	378,07	133,63	5,262
<b>Всего:</b>				44,672	57,439	181,75	1 422,63	1,387	48,813	0,975	14,313	197,54	538,52	186,03	9,171

**05 день пятница (1 неделя)**



**центр**

Запеканка из творога с кислым ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,23	210,19	24,485	0,695
2 Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,2	11,052	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		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			2,157	189,34	230,55	59,661	4,12
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,392</b>	<b>91,799</b>	<b>559,624</b>	<b>2,385</b>	<b>36,724</b>	<b>0,055</b>	<b>2,157</b>	<b>189,34</b>	<b>230,55</b>	<b>59,661</b>	<b>4,12</b>

**Обед**

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп гороховый на мясном 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 Терфегя 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	20,03	0,918
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,08	16,96	68,16	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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,552</b>	<b>93,244</b>	<b>728,334</b>	<b>0,861</b>	<b>64,531</b>	<b>0,415</b>	<b>6,336</b>	<b>131,51</b>	<b>335,67</b>	<b>122,29</b>	<b>6,667</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,822</b>	<b>40,944</b>	<b>185,04</b>	<b>1287,96</b>	<b>3,245</b>	<b>101,26</b>	<b>0,47</b>	<b>8,493</b>	<b>320,85</b>	<b>566,22</b>	<b>181,95</b>	<b>10,787</b>

**06 день понедельник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Каша овсяная вязкая 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	133,09	38,771	0,917
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	39,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	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
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>13,825</b>	<b>20,157</b>	<b>58,725</b>	<b>471,612</b>	<b>0,226</b>	<b>36,675</b>	<b>0,126</b>	<b>1,189</b>	<b>394,39</b>	<b>322,52</b>	<b>78,047</b>	<b>3,009</b>

**Обед**

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3 Рату овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,72	53,802	2,303
4 Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495	0,495	26,22	106,86	0,03			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,276</b>	<b>32,808</b>	<b>83,746</b>	<b>727,359</b>	<b>0,807</b>	<b>63,388</b>	<b>1,81</b>	<b>8,164</b>	<b>148,17</b>	<b>310,83</b>	<b>121,37</b>	<b>5,665</b>
<b>Всего:</b>			<b>38,101</b>	<b>52,965</b>	<b>142,47</b>	<b>1198,97</b>	<b>1,033</b>	<b>100,06</b>	<b>1,936</b>	<b>9,353</b>	<b>542,56</b>	<b>633,35</b>	<b>199,42</b>	<b>8,674</b>

**07 день вторник (2 недели)**

<b>Завтрак</b>														
1 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кунжутной 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	1,09
2 Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	1,16
3 Чай заварной с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>18,55</b>	<b>19,431</b>	<b>87,09</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>280,75</b>	<b>128,77</b>	<b>3,899</b>

**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	23,673	21,615	12,336	0,508
---------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------



1	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
2	Макаронник с мясом 1/200	877	200	18,724	18,622	40,264	403,547	0,52	2	0,16	3,517	35,929	150,55	27,722	1,923
3	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,87</b>	<b>29,772</b>	<b>96,93</b>	<b>763,147</b>	<b>0,74</b>	<b>27,914</b>	<b>0,578</b>	<b>7,975</b>	<b>111,89</b>	<b>282,94</b>	<b>85,69</b>	<b>5,513</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,42</b>	<b>49,203</b>	<b>184,02</b>	<b>1 360,59</b>	<b>1,126</b>	<b>41,519</b>	<b>0,707</b>	<b>12,401</b>	<b>196,86</b>	<b>563,69</b>	<b>214,46</b>	<b>9,412</b>

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,36	17,576	89,079	0	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>10,293</b>	<b>9,335</b>	<b>69,705</b>	<b>404,01</b>	<b>0,244</b>	<b>36,811</b>	<b>0,054</b>	<b>1,084</b>	<b>216,16</b>	<b>215,39</b>	<b>66,13</b>	<b>3,025</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной															
2	Га мясном 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	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,819</b>	<b>33,202</b>	<b>95,558</b>	<b>780,33</b>	<b>0,811</b>	<b>63,435</b>	<b>0,498</b>	<b>7,922</b>	<b>153,54</b>	<b>320,45</b>	<b>112,14</b>	<b>5,822</b>
<b>Всего:</b>				<b>35,112</b>	<b>42,538</b>	<b>165,26</b>	<b>1 184,34</b>	<b>1,055</b>	<b>100,26</b>	<b>0,552</b>	<b>9,006</b>	<b>369,71</b>	<b>535,84</b>	<b>178,27</b>	<b>8,846</b>

**09 день четверг (2 недели)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	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
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	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
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>19,836</b>	<b>23,617</b>	<b>89,563</b>	<b>650,153</b>	<b>0,585</b>	<b>5,022</b>	<b>0,789</b>	<b>5,915</b>	<b>62,22</b>	<b>161,15</b>	<b>57,103</b>	<b>4,057</b>

**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	13,059	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	0,97
3	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,59	119,17	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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>26,95</b>	<b>31,782</b>	<b>98,48</b>	<b>787,756</b>	<b>0,892</b>	<b>18,958</b>	<b>0,573</b>	<b>11,255</b>	<b>93,132</b>	<b>394,94</b>	<b>183,51</b>	<b>7,521</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,786</b>	<b>55,399</b>	<b>188,04</b>	<b>1 437,91</b>	<b>1,477</b>	<b>23,98</b>	<b>1,362</b>	<b>17,171</b>	<b>155,35</b>	<b>556,09</b>	<b>240,61</b>	<b>11,577</b>

**10 день пятница (2 недели)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,12	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с липовником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375



3 Чурукты свежее по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,27</b>	<b>94,758</b>	<b>662,724</b>	<b>0,172</b>	<b>35,49</b>	<b>0,197</b>	<b>1,53</b>	<b>209,17</b>	<b>302,7</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

<b>Обед</b>														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп рыбный 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,37	35,614	1,289
3 Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9	2,111	22,446	205,99	30,465	1,844	
4 Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>43,212</b>	<b>46,391</b>	<b>95,823</b>	<b>973,657</b>	<b>1,834</b>	<b>72,276</b>	<b>0,364</b>	<b>6,563</b>	<b>131,9</b>	<b>481,93</b>	<b>135,63</b>	<b>7,036</b>
<b>Весов:</b>			<b>66,277</b>	<b>67,661</b>	<b>190,58</b>	<b>1 636,38</b>	<b>2,006</b>	<b>107,77</b>	<b>0,561</b>	<b>8,093</b>	<b>341,07</b>	<b>784,63</b>	<b>182,39</b>	<b>10,231</b>

**11 день понедельник (3 недела)**

<b>Завтрак</b>														
1 Каша пшеница молочная с маслом 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,71	28,421	0,714
2 Булгурборд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,43	123,03	19,24	0,74
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4 Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>14,232</b>	<b>19,858</b>	<b>63,603</b>	<b>490,06</b>	<b>0,219</b>	<b>36,754</b>	<b>0,127</b>	<b>1,055</b>	<b>396,76</b>	<b>306,64</b>	<b>68,701</b>	<b>2,818</b>

<b>Обед</b>														
1 Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2 Суп гороховый на мясном 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 мясная 1/90	1737	90	15,38	21,292	16,84	320,508	0,499	1		3,574	12,143	94,174	20,52	1,477
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5 Компот из яблок 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03			0,038	0,025	0,026	8,2	0,497
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>33,48</b>	<b>36,515</b>	<b>129,8</b>	<b>981,765</b>	<b>0,965</b>	<b>17,31</b>	<b>0,187</b>	<b>9,197</b>	<b>123,35</b>	<b>320,07</b>	<b>102,51</b>	<b>10,552</b>
<b>Весов:</b>			<b>47,712</b>	<b>56,372</b>	<b>193,41</b>	<b>1 471,83</b>	<b>1,188</b>	<b>54,064</b>	<b>0,314</b>	<b>10,252</b>	<b>520,1</b>	<b>626,7</b>	<b>171,21</b>	<b>13,37</b>

**12 день вторник (3 недела)**

<b>Завтрак</b>														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,43	78,932	2,055
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4 Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>20,232</b>	<b>25,389</b>	<b>82,857</b>	<b>640,858</b>	<b>0,818</b>	<b>7,34</b>	<b>1,472</b>	<b>5,916</b>	<b>78,191</b>	<b>307,66</b>	<b>122,62</b>	<b>4,486</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	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2 Борд со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935
4 Каша речневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,15	106,4	3,573
5 Напиток из лимоника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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	
<b>Итого:</b>			740	29,457	32,763	91,735	779,635	0,888	35,005	0,313	8,747	125,68	369,13	177,31	8
<b>Всего:</b>				49,689	58,152	174,59	1 420,49	1,706	42,345	1,785	14,663	203,87	676,79	299,93	12,485

**13 день среда (3 недели)**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	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	18,272	107,96	0,002	1,17	0,018	0,005	114,76	92,793	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
<b>Итого:</b>			500	11,83	10,441	70,401	422,891	0,245	37,275	0,059	1,083	258,98	258,77	78,244	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	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,53	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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
<b>Итого:</b>			740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,64	359,17	123,18	8,307
<b>Всего:</b>				33,571	35,877	176,29	1 162,28	0,775	92,855	0,532	8,293	413,61	617,94	201,42	11,756

**14 день четверг (3 недели)**

**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	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0	0,639	0,009		63,25	44,954	10,048	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
<b>Итого:</b>			500	21,773	26,234	90,329	684,515	0,572	23,412	0,222	6,004	128,03	198,85	56,732	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	13,852	25,774	11,693	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	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	29,696	33,272	6,591	444,594	0,945	0,9		2,111	22,446	205,99	30,465	1,844
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,91	64,251	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
<b>Итого:</b>			740	40,953	50,45	98,33	1 011,18	1,347	24,038	0,386	7,367	136,74	491,29	147,46	6,116
<b>Всего:</b>				62,726	76,684	188,66	1 695,70	1,919	47,45	0,607	13,371	264,76	690,15	204,19	9,962

**15 день пятница (3 недели)**

**Завтрак**







4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	11,052	3,302	3,676	0,375
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2
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
<i>Итого:</i>			700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,59	283,21	5,661
<b>Всего:</b>				45,774	51,383	161,17	1 290,22	1,25	71,455	1,525	15,333	187,51	539,27	282,83
<b>18 день среда (4 неделя)</b>														

**Завтрак**

1	Каша пшеница молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,2	148,95	37,894	0,952
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
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
<i>Итого:</i>			500	9,274	9,287	61,258	365,707	0,162	36,89	0,055	1,047	224,13	220,85	58,934	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	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	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	20,03	0,918
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,55	34,275	1,281
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670	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
<i>Итого:</i>			740	21,694	29,352	101,95	758,748	0,694	62,806	0,365	6,23	152,62	301,24	108,01	5,352
<b>Всего:</b>				30,969	38,639	163,21	1 124,46	0,856	99,696	0,421	7,277	376,75	522,09	166,94	7,668
<b>19 день четверг (4 неделя)</b>															

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,59	119,17	4,306
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06			12,528	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
<i>Итого:</i>			500	22,257	25,266	77,651	627,027	0,815	5,34	1,472	8,831	61,371	285,72	162,26	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	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Котлета 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
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	59,99	10,887	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
<i>Итого:</i>			740	25,931	30,893	116,42	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,92	263,27	84,318	9,121
<b>Всего:</b>				48,188	56,159	194,07	1 474,46	1,511	25,641	1,719	17,51	169,29	548,99	246,57	15,828
<b>20 день пятница (4 неделя)</b>															

**Завтрак**

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,92	232,03	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375



3	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,055	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	
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,256</b>	<b>13,82</b>	<b>87,898</b>	<b>561,003</b>	<b>1,643</b>	<b>36,26</b>	<b>0,084</b>	<b>0,83</b>	<b>206,04</b>	<b>252,39</b>	<b>62,546</b>	<b>4,3</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,2	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	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,064</b>	<b>80,006</b>	<b>714,506</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,74</b>	<b>302,56</b>	<b>109,41</b>	<b>5,757</b>

<b>Всего:</b>															
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,45	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08	0,2	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	
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>	<b>0,831</b>	<b>73,766</b>	<b>0,678</b>	<b>7,952</b>	<b>125,74</b>	<b>302,56</b>	<b>109,41</b>	<b>5,757</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,542</b>	<b>53,278</b>	<b>162,19</b>	<b>1 302,43</b>	<b>2,319</b>	<b>110,24</b>	<b>0,795</b>	<b>8,837</b>	<b>321,12</b>	<b>539,23</b>	<b>166</b>	<b>9,663</b>



