

Директор
МАОУ Гимназия №22

Г.А. Глыбина
2023 г.



Генеральный директор

ООО «АППЕТИТ»

Б.А. Кененсарин



Меню основного организованного питания

для МАОУ г. Калининград

возрастная категория от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет (пробывание 12 часов)

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная градация от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет 75 % суточного рациона

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценност	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		гр 1 до 3 лет	гр 3-7 лет	Белки	Жиры	Гликоиды		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
01 день понедельник															
Завтрак															
1694	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
1111	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	25	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083	0,020	0,088	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
1713	Кофейный напиток с молоком 1/180	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
	Итого:	355	405	9,393	13,460	56,925	386,415	0,219	1,811	0,074	1,114	199,862	228,386	68,950	2,055
Завтрак 2															
116	Сок фруктовый разливной в ассортименте	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
	Итого:	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Обед															
1752	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	30	50	0,703	2,045	2,833	32,551	0,013	15,425	0,001	0,917	20,310	13,820	7,133	0,253
1440	Свекольник со сметаной на бульоне 1/180	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397	0,055	9,409	0,155	1,798	35,923	42,474	20,383	1,101
1183	Биточек мясной из нежирной свинины запеченный в соусе 1/80	80	80	10,836	14,915	12,761	228,618	0,355	0,873	0,032	2,537	11,777	69,196	16,264	1,115
1669	Макаронные отварные с маслом 1/130	110	130	5,251	3,849	34,949	195,441	0,086		0,018	1,097	15,386	45,884	8,312	0,848
0 (СР №	0 (СР №	150	180	0,065		28,548	114,45	50				18,900	17,420	7,380	0,448
653	Хлеб фруктово-ягодный 1/180	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
-/-	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
	Итого:	560	660	23,233	27,575	104,559	759,342	0,657	25,706	0,206	6,847	108,920	227,620	79,072	5,385
Полдник															
148	Молоко кипяченое 1/200	150	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
-/-	Пряники весовые 1/50	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
	Итого:	200	250	9,150	5,400	43,800	260,400	0,040	2,600	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230
Ужин															
1801	Салат из моркови с маслом 1/50	30	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
1443	Плов с курицей 1/180	150	180	15,214	15,034	37,778	347,270	0,202	3,002	0,288	3,708	40,770	245,253	101,232	1,869
1675	Чай заварной с сахаром 1/200	200	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
653	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	Итого:	410	460	17,732	17,408	71,774	514,695	0,353	5,362	1,208	4,829	67,065	275,789	135,769	3,821
	Всего:	59,508	63,844	290,057	972,854	1,288	36,380	1,528	12,801	620,347	932,295	311,791	11,490		
02 день вторник															
Завтрак															
1721	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	150	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
117	Бутерброд с маслом и твердым сыром	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
1707	Какао с молоком 1/180	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
	Итого:	365	415	11,840	15,586	61,221	432,516	0,190	2,345	0,100	0,433	339,079	331,771	82,664	2,030
Завтрак 2															

1	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
Итого:			100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед														
1	Салат из отварной свеклы с маслом 1/50	1682	30	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600	1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	150	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	1,662
3	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763	80	11,976	10,557	10,389	184,474	0,068	1,934	0,032	1,846	15,233	106,365	0,965
4	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	110	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196	1,800	0,018	3,071	19,071	137,933	3,096
5	Компот из яблок 1/180	1690	150	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			560	27,721	25,475	95,657	722,789	0,571	16,652	0,200	9,086	109,626	383,343	202,798

Полдник														
1	Булочка Домашняя со сладкой крошкой 1/100	0619	100	8,742	10,175	63,179	379,259	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938
2	Кефир 1/150	119	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	0,150
Итого:			250	13,242	13,925	69,179	455,009	0,209	1,050	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938

Ужин														
1	Огурец свежий 1/50	4 (СР №)	30	0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500
2	Картофель тушеный с овощами 1/180	1699	180	3,240	9,603	26,361	204,831	0,195	30,600	0,360	4,239	31,194	103,051	44,226
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
4	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			420	5,560	9,989	58,502	346,147	0,332	32,060	0,365	4,311	51,760	120,040	67,690
Всего:				59,012	65,275	293,509	997,56	1,337	87,107	0,748	17,330	728,862	1 075,381	400,090

03 день среда

Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	150	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220
Итого:			355	7,868	10,628	54,386	344,665	0,173	1,159	0,061	0,658	135,595	167,833	43,412

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900	0,010				
Итого:			100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900	0,010				

Обед														
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/50	1 (СР №)	30	0,276	4,088	1,932	45,624	0,028	11,500	0,005	1,944	8,280	12,335	9,310
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	150	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/80	1432	80	12,209	12,431	12,169	209,398	0,051	1,576	0,032	2,821	13,729	87,398	40,604
4	Картофель отварной с маслом 1/130	1711	110	2,646	3,819	21,254	129,966	0,156	26,000	0,018	0,176	21,268	78,228	30,347
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	150	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800	0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			560	21,334	27,041	81,114	653,165	0,412	54,245	0,210	7,347	103,177	260,022	122,980

Полдник														
1	Молоко кипяченое 1/200	148	150	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000
Итого:			200	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000

Ужин														
1	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
2	Запеканка творожная Золотистая 1/150	1717	130	16,631	15,863	52,035	417,428	0,103	0,338	0,148	0,998	129,839	211,800	24,062
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
Итого:			410	17,401	16,193	76,026	519,449	0,138	35,398	0,148	1,198	167,367	233,750	39,726
Всего:				56,104	62,162	266,927	851,580	0,808	94,301	0,459	9,212	659,138	883,605	249,118

04 день четверг

Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	150	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	117	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720

3	Кофейный напиток с молоком 1/180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:		365	12,373	15,380	60,825	431,215	0,213	1,881	0,095	0,974	292,362	259,886	60,650	1,785
Завтрак 2														
1	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
Итого:		100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Обед														
1	Салат из моркови с маслом 1/50	30	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/180	150	4,156	6,371	13,429	127,681	0,070	9,247	0,160	2,052	31,149	61,785	20,120	0,978
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/80	80	9,148	8,323	17,488	181,448	0,062	0,735	0,029	2,319	28,055	107,266	19,999	0,617
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	110	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из яблок 1/180	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		560	19,227	21,441	89,432	627,607	0,421	36,565	1,131	6,126	130,929	319,766	109,220	5,053
Полдник														
1	Булочка-плюшка сахарная 1/100	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034	3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/150	150	4,395	3,750	16,935	119,070	0,045	0,900	0,015		186,000	142,500	22,500	0,150
Итого:		250	12,290	11,741	80,853	478,239	0,182	0,900	0,049	3,098	207,410	224,136	36,090	1,262
Ужин														
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	80	1,406	4,091	5,666	65,103	0,027	30,850	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Омлет 1/120	120	9,756	12,386	1,463	156,353	0,050	0,265	0,184	3,024	69,576	157,501	12,000	1,855
3	Чай заварной с сахаром 1/200	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 обогащенный йодказеином	20	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		400	13,082	16,808	37,770	354,676	0,201	31,175	0,187	4,916	122,761	190,130	43,229	3,982
Всего:			57,622	65,670	277,830	932,831	1,052	105,522	1,461	15,314	778,462	010,911	260,189	13,331
05 день пятница														
Завтрак														
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	150	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		370	8,688	13,188	48,896	349,025	2,466	1,229	0,082	0,443	226,995	159,483	33,972	1,528
Завтрак 2														
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:		100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Обед														
1	Салат из свежкл с маслом 1/50	30	0,690	4,042	4,048	55,330	0,009	4,600		1,806	18,860	20,155	10,230	0,659
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	150	3,688	6,256	7,453	100,868	0,049	20,929	0,155	1,796	41,593	36,030	17,737	0,827
3	Плов с мясом 1/180	180	14,276	18,232	38,272	374,279	0,509	2,160	0,288	3,614	40,914	236,181	70,218	1,797
4	Компот из изюма 1/180	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027			0,460	18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:		580	21,445	29,011	92,982	718,813	0,716	27,689	0,443	7,715	126,892	348,612	125,165	5,351
Полдник														
1	Молоко кипяченое 1/200	150	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Пряники весовые 1/50	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040			4,500	20,500			0,030
Итого:		200	9,150	5,400	43,800	260,400	0,040	2,600	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230
Ужин														
1	Макароны отварные с сыром 1/200/20	200	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,140	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
2	Чай заварной с сахаром 1/200	180	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:		410	15,358	11,293	84,408	500,699	0,261	0,200	0,070	1,824	236,236	195,579	40,752	2,923
Всего:			54,642	58,892	283,087	880,938	3,504	32,618	0,635	9,992	834,622	904,174	227,889	10,031

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	150	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Итого:			355	405	10,930	13,066	59,121	397,796	0,175	2,275	0,079	0,663	239,079	256,171	60,364	2,810

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/50	1171	30	50	0,628	2,064	3,098	33,480	0,019	15,950	0,002	0,976	17,440	15,108	7,953	0,296
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/180	-/1285	150	180	3,988	5,839	15,658	131,140	0,085	6,439	0,005	1,810	26,482	65,451	24,964	0,873
3	Жаркое по-домашнему с нежирным мясом свинины 1/200	1728	180	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
5	Кисель фруктов-ягодный 1/180	0 (СР. №)	150	180	0,065	28,548	114,45	50		1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	-/	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			550	650	23,707	29,819	84,730	702,122	0,855	58,838	0,327	7,096	101,218	320,823	112,979	5,685

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	150	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Печенье весовое 1/50	-/	50	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:			200	250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

Ужин

1	Котлета Столичная из мяса говядины в соусе	672	80	80	10,526	13,309	12,908	213,515	0,095	1,300	0,032	3,030	16,806	66,868	28,548	1,800
2	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	110	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	653	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			400	440	18,407	18,075	74,553	534,519	0,414	1,360	0,051	6,158	48,443	209,790	137,726	6,516
Всего:			62,544	69,261	273,804	968,735	1,529	65,973	0,496	13,928	0,046	13,928	641,740	108,783	354,069	15,911

07 день вторник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	117	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			365	415	12,073	15,980	56,925	419,815	0,222	1,881	0,095	1,154	299,862	288,386	74,450	2,055

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801	30	50	0,598	2,044	3,354	34,204	0,028	2,300	0,920	1,064	13,730	25,548	17,573	0,332
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/180	1441	150	180	3,821	5,824	12,856	119,128	0,078	8,318	0,149	1,785	32,611	55,669	22,957	0,887
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/80	1750	80	80	12,023	12,193	20,835	206,835	0,089	1,580	0,032	2,530	11,168	79,259	44,111	1,180
4	Рагу из овощей 1/130	1448	110	130	2,411	6,176	16,402	130,839	0,106	28,570	0,468	2,821	40,883	67,472	30,965	1,116
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	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 обогащенный йодказеином	-/	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			560	660	21,397	26,691	80,893	649,379	0,433	42,568	1,569	8,807	116,716	270,378	138,535	5,268

Полдник

1	Булочка Домашняя со сладкой крошкой 1/100	0619	100	100	8,742	10,175	63,179	379,259	0,149		0,053	3,300	23,397	88,229	14,938	1,187
2	Кефир 1/150	119	150	150	4,500	3,750	6,000	75,750	0,060	1,050	0,030		180,000	135,000	21,000	0,150
Итого:			250	250	13,242	13,925	69,179	455,009	0,209	1,050	0,083	3,300	203,397	223,229	35,938	1,337

Ужин

1	Макарони отварные с сыром 1/200/20	1732	200	220	13,438	10,962	53,767	367,478	0,138	0,140	0,070	1,767	223,670	190,590	23,788	1,304
2	Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	653	30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			410	450	15,358	11,293	84,408	500,699	0,261	0,200	0,070	1,824	236,236	195,579	40,752	2,923

Всего: 62,719 68,189 300,355 066,002 1,160 80,699 1,818 15,286 881,211 994,571 300,675 12,832

08 день среда

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	150	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111	25	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			360	410	6,008	10,668	48,896	315,625	2,463	1,159	0,061	0,403	126,995	99,483	28,472	1,528

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с	182	30	50	0,327	4,068	1,669	44,597	0,020	6,694	0,005	1,863	9,230	12,065	7,870	0,221
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811	0,170	8,318	0,149	1,829	38,857	78,078	29,437	1,662
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80	1712	80	80	17,772	11,508	13,472	228,548	0,036	21,018	0,508	3,128	25,251	223,720	16,298	4,603
4	Рис отварной с маслом 1/130	1700	110	130	3,276	3,754	35,554	189,103	0,155		0,018	0,410	35,776	151,588	55,684	1,005
5	Компот из яблок 1/180	1690	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	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 обогащенный йодказеином	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			560	660	30,469	25,770	100,910	757,450	0,508	37,830	0,680	7,763	126,719	506,263	132,219	9,550

Полдник

1	Молоко кипяченое 1/200	148	150	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2	Пряники весовые 1/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
Итого:			200	250	9,150	5,400	43,800	260,400	0,040	2,600	0,040		244,500	200,500	28,000	0,230

Ужин

1	Запеканка творожная с ягодным соусом	1755	130	150	16,334	11,810	40,359	333,038	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	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 сахаром 1/200	1675	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			410	450	17,104	12,140	64,350	435,079	2,180	36,744	0,055	2,062	190,754	232,136	40,149	2,484
Всего:			62,731	53,978	270,957	1,820,554	5,212	79,233	0,836	10,238	0,614	288,062	207,386	38,950	1,295	

09 день четверг

Завтрак

1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802	150	200	4,690	6,695	23,019	171,091	0,035	1,105	0,041	0,480	114,895	96,453	16,194	0,462
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром	117	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	0,086	0,070	0,041	0,128	101,225	61,526	13,720	0,730
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Итого:			365	415	10,253	14,400	51,065	374,875	0,121	1,881	0,095	0,614	288,062	207,386	38,950	1,295

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Обед

1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	1752	30	50	0,703	2,045	2,833	32,551	0,013	15,425	0,001	0,917	20,310	13,820	7,133	0,253
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/180	1439	150	180	3,659	6,249	9,731	109,804	0,044	13,369	0,155	1,800	41,575	39,630	19,789	1,074
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	1766	80	80	10,249	8,571	19,509	196,174	0,080	0,844	0,024	2,779	29,214	137,070	28,149	1,103
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720	110	130	2,854	4,231	19,098	125,882	0,134	22,484	0,022	0,157	40,391	84,357	28,599	1,067
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	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 обогащенный йодказеином	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			560	660	20,009	21,551	87,199	622,785	0,404	53,921	0,202	6,259	149,814	317,308	106,599	5,249

Полдник

1	Булочка-плюшка сахарная 1/100	236	100	100	7,895	7,991	63,918	359,169	0,137		0,034	3,098	21,410	81,636	13,590	1,112
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/150	121	150	150	4,395	3,750	16,935	119,070	0,045	0,900	0,015		186,000	142,500	22,500	0,150
Итого:			250	250	12,290	11,741	80,853	478,239	0,182	0,900	0,049	3,098	207,410	224,136	36,090	1,262

Ужин

1	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763	80	80	11,976	10,557	10,389	184,474	0,068	1,934	0,032	1,846	15,233	106,365	47,986	0,965
2	Каша гречневая с маслом 1/130	1680	110	130	5,961	4,436	31,004	187,783	0,196		0,018	3,071	19,071	137,933	92,214	3,096
3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	-/-	30	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,080			0,920	13,200	77,600	22,800	1,800

4 Чай заварной с сахаром 1/200	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000	12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:	400	450	20,457	15,424	77,234	529,578	0,345	1,994	0,051	5,837	326,848	167,665	6,401
Всего:	63,659	63,416	305,300	0,46,574	1,086	93,696	0,396	16,008	730,318	0,92,678	360,304	15,457	

10 день пятница

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/180	150	180	6,129	6,908	29,501	204,688	0,114	0,995	0,037	0,756	107,276	134,057	34,105	0,857
2 Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	25	25	1,250	3,825	10,470	81,305	0,083		0,020	0,088	1,225	1,526	8,220	0,730
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	185	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485	
Итого:	360	390	7,487	10,760	53,508	340,822	0,197	1,049	0,057	0,844	119,776	140,038	46,522	2,072

Завтрак 2

1 Сок фруктовый разливной в ассортименте	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				
Итого:	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	0,020	0,900		0,010				

Обед

1 Салат из свежих овощей с морковью 1/50	30	50	0,541	3,054	3,043	41,815	0,026	3,561	0,602	1,469	13,363	21,730	14,235	0,301
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698	0,068	8,318	0,149	1,917	24,817	38,533	15,649	0,827
3 Плов с курицей 1/200	180	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 яблок 1/180	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6 Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:	550	650	24,163	26,081	94,596	709,760	0,445	17,015	1,071	8,040	101,084	373,577	165,294	5,264

Полдник

1 Молоко кипяченое 1/200	150	200	6,000	5,000	9,400	106,600		2,600	0,040		240,000	180,000	28,000	0,200
2 Печенье весовое 1/50	50	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
Итого:	200	250	9,500	8,300	42,400	282,300	0,065	2,600	0,040		253,000	222,000	43,000	0,900

Ужин

1 Огулец свежий 1/50	30	50	0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2 Омлет с сыром 1/180	1425	150	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0,465	0,276	5,505	260,681	307,276	24,990	2,418
3 Хлеб пшеничный обогащенный йодказеином	653	40	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4 Чай заварной с сахаром 1/200	180	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:	400	410	19,591	24,210	34,048	432,445	0,208	1,925	0,281	5,577	281,246	324,265	48,454	4,178
Всего:			60,741	69,351	237,552	1 817,329	0,935	23,488	1,449	14,472	755,106	1 059,880	303,270	12,414