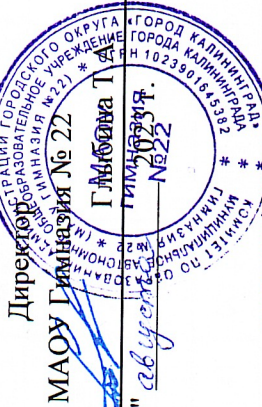


"СОГЛАСОВАНО"



"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"

Б.А. Кенесаринов  
28 августа 2023 г.

Меню основного организованного питания  
для учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде MAOU Гимназия №22

возрастная категория от 12 лет и старше  
2023-2024 г.

Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки, г	Жиры, г		Гливоды, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день (понедельник) I неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>23,198</b>	<b>19,058</b>	<b>74,772</b>	<b>0,295</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>0,707</b>	<b>375,187</b>	<b>405,380</b>	<b>124,432</b>	<b>3,797</b>
<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>28,492</b>	<b>37,547</b>	<b>111,011</b>	<b>0,575</b>	<b>55,050</b>	<b>2,127</b>	<b>12,502</b>	<b>163,341</b>	<b>390,124</b>	<b>191,195</b>	<b>6,866</b>
<b>Полдник</b>														
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/	100	6,610	6,950	55,898	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	0,300	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>39,156</b>	<b>44,855</b>	<b>100,613</b>	<b>0,667</b>	<b>56,636</b>	<b>1,904</b>	<b>10,309</b>	<b>272,128</b>	<b>600,704</b>	<b>266,327</b>	<b>8,333</b>
<b>22 день (вторник) I неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
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 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>21,912</b>	<b>24,039</b>	<b>77,625</b>	<b>614,499</b>	<b>0,533</b>	<b>42,510</b>	<b>2,240</b>	<b>7,017</b>	<b>85,114</b>	<b>268,645</b>	<b>156,328</b>	<b>5,614</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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 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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>34,020</b>	<b>37,813</b>	<b>102,323</b>	<b>885,685</b>	<b>1,012</b>	<b>53,704</b>	<b>0,580</b>	<b>10,326</b>	<b>158,240</b>	<b>435,730</b>	<b>213,755</b>	<b>9,365</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,192</b>	<b>69,102</b>	<b>268,196</b>	<b>1947,47</b>	<b>1,73</b>	<b>132,834</b>	<b>3,11</b>	<b>20,261</b>	<b>286,554</b>	<b>728,175</b>	<b>392,383</b>	<b>17,129</b>	

**03 день (среда) 1 неделя**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
2	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
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
4	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>29,595</b>	<b>25,132</b>	<b>61,682</b>	<b>591,292</b>	<b>0,369</b>	<b>42,323</b>	<b>0,276</b>	<b>4,155</b>	<b>260,055</b>	<b>412,896</b>	<b>107,129</b>	<b>7,036</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	3,216	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	1116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,944</b>	<b>29,177</b>	<b>127,889</b>	<b>905,921</b>	<b>0,631</b>	<b>69,154</b>	<b>0,661</b>	<b>9,424</b>	<b>177,413</b>	<b>490,397</b>	<b>141,008</b>	<b>6,254</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>			<b>75,073</b>	<b>66,059</b>	<b>274,741</b>	<b>1993,78</b>	<b>1,203</b>	<b>147,557</b>	<b>1,245</b>	<b>703,868</b>	<b>1098,09</b>	<b>297,437</b>	<b>15,62</b>

**4 день (четверг) I неделя**

**автрак**

Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	39,410	37,295	21,245	0,794
Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	17,109	89,877	19,802	1,386
Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	23,150	71,987	13,064	1,329
Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009	63,250	44,954	10,048	0,530
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>590</b>	<b>27,108</b>	<b>30,865</b>	<b>109,940</b>	<b>825,971</b>	<b>0,745</b>	<b>25,404</b>	<b>0,482</b>	<b>142,956</b>	<b>244,152</b>	<b>76,459</b>	<b>5,120</b>

**Обед**

Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	23,086	42,956	19,488	0,869
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	57,768	50,042	24,635	1,149
Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	56,625	340,629	140,600	2,597
Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>		<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,155</b>	<b>106,758</b>	<b>890,757</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>	<b>0,926</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>

**Полдник**

Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
Выпечное изделие в ассортименте шт (v) р/х	-/-	100	6,610	6,950	55,898	312,582	0,114		0,290	18,200	6,800	11,300	0,900
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
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>7,260</b>	<b>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>			<b>64,45</b>	<b>76,27</b>	<b>304,946</b>	<b>2164,01</b>	<b>1,458</b>	<b>107,182</b>	<b>1,698</b>	<b>341,96</b>	<b>744,01</b>	<b>306,412</b>	<b>13,637</b>

**5 день (пятница) I неделя**

**автрак**

Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	227,611	314,029	35,965	1,002
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,063	0,065	20,500	1,800
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
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
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>28,332</b>	<b>18,516</b>	<b>106,101</b>	<b>704,376</b>	<b>3,453</b>	<b>36,941</b>	<b>0,082</b>	<b>263,726</b>	<b>334,395</b>	<b>71,141</b>	<b>4,428</b>

**Обед**

Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	45,050	33,470	18,755	0,604
Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	53,968	108,442	40,885	2,309
Тефтели мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	19,933	125,387	24,657	1,136
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		10,980	1,985	3,330	0,439
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,025	0,026	8,200	0,720

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>30,923</b>	<b>35,291</b>	<b>105,315</b>	<b>862,574</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,810</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>496,566</b>	<b>36,080</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>71,789</b>	<b>65,557</b>	<b>296,586</b>	<b>2063,52</b>	<b>4,715</b>	<b>158,254</b>	<b>0,995</b>	<b>13,407</b>	<b>696,039</b>	<b>945,098</b>	<b>269,48</b>	<b>14,568</b>

**06 день (понедельник) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	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 ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	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
4	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
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>24,968</b>	<b>20,558</b>	<b>71,172</b>	<b>569,576</b>	<b>0,328</b>	<b>37,666</b>	<b>0,085</b>	<b>1,427</b>	<b>378,787</b>	<b>405,380</b>	<b>128,332</b>	<b>4,247</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>29,829</b>	<b>42,514</b>	<b>90,899</b>	<b>865,533</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,610</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,057</b>	<b>70,322</b>	<b>250,319</b>	<b>1882,39</b>	<b>1,495</b>	<b>154,721</b>	<b>3,117</b>	<b>15,181</b>	<b>605,597</b>	<b>814,622</b>	<b>303,75</b>	<b>13,075</b>

**07 день (вторник) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519
2	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
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 1/40	-/-	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>555</b>	<b>21,390</b>	<b>25,323</b>	<b>74,517</b>	<b>611,538</b>	<b>0,445</b>	<b>43,607</b>	<b>0,680</b>	<b>7,529</b>	<b>85,155</b>	<b>200,779</b>	<b>121,062</b>	<b>5,071</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
---	--------------------------------	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
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 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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>39,962</b>	<b>42,022</b>	<b>124,471</b>	<b>1 035,927</b>	<b>0,625</b>	<b>39,938</b>	<b>0,665</b>	<b>10,450</b>	<b>145,935</b>	<b>390,503</b>	<b>142,262</b>	<b>6,879</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>73,886</b>	<b>79,095</b>	<b>284,158</b>	<b>2144,03</b>	<b>1,273</b>	<b>119,625</b>	<b>1,653</b>	<b>20,879</b>	<b>497,49</b>	<b>786,082</b>	<b>312,624</b>	<b>14,28</b>

**08 день (среда) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
3	Какао с молоком 1/180	1707	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
4	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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>600</b>	<b>26,587</b>	<b>37,084</b>	<b>46,989</b>	<b>628,063</b>	<b>0,260</b>	<b>41,517</b>	<b>2,262</b>	<b>9,744</b>	<b>476,082</b>	<b>524,870</b>	<b>106,450</b>	<b>6,045</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>31,443</b>	<b>31,650</b>	<b>106,868</b>	<b>838,094</b>	<b>0,475</b>	<b>103,295</b>	<b>1,145</b>	<b>11,052</b>	<b>208,205</b>	<b>505,927</b>	<b>138,209</b>	<b>10,802</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	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>7,250</b>	<b>88,248</b>	<b>447,284</b>	<b>0,185</b>	<b>36,620</b>	<b>0,290</b>	<b>2,918</b>	<b>43,200</b>	<b>23,800</b>	<b>22,300</b>	<b>2,150</b>
<b>Всего:</b>				<b>65,29</b>	<b>75,984</b>	<b>242,105</b>	<b>1913,44</b>	<b>0,92</b>	<b>181,432</b>	<b>3,697</b>	<b>23,714</b>	<b>727,487</b>	<b>1054,6</b>	<b>266,959</b>	<b>18,997</b>

**09 день (четверг) 2 неделя**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816

3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
5	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>570</b>	<b>23,198</b>	<b>28,084</b>	<b>102,277</b>	<b>754,649</b>	<b>0,590</b>	<b>8,191</b>	<b>1,282</b>	<b>7,526</b>	<b>129,937</b>	<b>237,515</b>	<b>71,506</b>	<b>4,284</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,723</b>	<b>113,414</b>	<b>923,160</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>12,534</b>	<b>11,750</b>	<b>85,170</b>	<b>496,566</b>	<b>0,203</b>	<b>36,080</b>	<b>0,308</b>	<b>2,900</b>	<b>266,400</b>	<b>194,800</b>	<b>49,300</b>	<b>2,330</b>
<b>Всего:</b>				<b>70,481</b>	<b>76,557</b>	<b>300,861</b>	<b>2174,38</b>	<b>1,459</b>	<b>71,417</b>	<b>2,409</b>	<b>25,161</b>	<b>517,024</b>	<b>939,843</b>	<b>394,362</b>	<b>15,851</b>

**10 день (пятница) 2 недели**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом1/150/50	0922	200	22,772	18,664	44,223	435,952	1,754	0,913	0,118	0,692	241,506	314,699	37,467	1,123
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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 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
5	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
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>26,162</b>	<b>26,634</b>	<b>90,540</b>	<b>706,516</b>	<b>1,954</b>	<b>35,953</b>	<b>0,158</b>	<b>1,068</b>	<b>280,008</b>	<b>338,052</b>	<b>68,583</b>	<b>4,208</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	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 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	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>32,939</b>	<b>34,152</b>	<b>104,095</b>	<b>855,506</b>	<b>1,601</b>	<b>94,378</b>	<b>0,569</b>	<b>6,406</b>	<b>152,485</b>	<b>451,977</b>	<b>144,940</b>	<b>7,001</b>

**Полдник**

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v) РХ	-/-	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	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250