

«Утверждено»

Генеральный директор ООО «Соколов»



Д.Н. Урвачев

« » 2023

«Согласовано»

Директор МАОУ *лицей* № 18



Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининград и Калининградской области

Возрастная категория 12 лет и старше

2023-2024 г.

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "Соколов"
Д.Н.Урвачев

" 2023

"Согласовано"
Директор МАОУ № 18

" 2023

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет и старше
2023-2024 г.**

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

| № | Наименование блюд | № рецептуры | Выход, г | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность, ккал |
|---------------------------------------|---|-------------|------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| 01 день (понедельник) 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная с маслом 1/200 | 1721 | 200 | 4,740 | 6,775 | 32,479 | 209,851 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| Итого: | | | 555 | 23,198 | 19,058 | 74,772 | 563,396 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с кукурузой 1/100 | 1824 | 100 | 1,336 | 4,068 | 7,528 | 72,068 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250 | 1275 | 250 | 5,539 | 8,110 | 21,747 | 182,139 |
| 3 | Биточек куриный запеченный в соусе 1/100 | 1432 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 |
| 4 | Рагу из овощей 1/180 | 1448 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 28,492 | 37,547 | 111,011 | 895,935 |
| Всего: | | | | 51,690 | 56,604 | 185,783 | 1 459,331 |
| 02 день (вторник) 1 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Жаркое по-домашнему с курицей 1/200 | 1702 | 200 | 17,499 | 17,413 | 29,310 | 343,955 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| Итого: | | | 555 | 21,912 | 24,039 | 77,625 | 614,499 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/100 | 123 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 34,020 | 37,813 | 102,323 | 885,685 |
| Всего: | | | | 55,932 | 61,851 | 179,948 | 1 500,184 |

03 день (среда) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Омлет с курицей и картофелем 1/200 | 1077 | 200 | 22,423 | 21,592 | 6,430 | 309,736 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| 3 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| Итого: | | | 550 | 29,595 | 25,132 | 61,682 | 591,292 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 103 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/100 | 1812 | 100 | 18,732 | 8,611 | 26,700 | 259,227 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 860 | 32,944 | 29,177 | 127,889 | 905,921 |
| Всего: | | | | 62,538 | 54,308 | 189,571 | 1 497,213 |

04 день (четверг) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из сырых овощей 1/100 | 1817 | 100 | 1,471 | 4,088 | 7,138 | 71,228 |
| 2 | Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100 | 671 | 100 | 14,098 | 19,887 | 16,385 | 300,914 |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 3 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 1665 | 180 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 |
| Итого: | | | 590 | 27,108 | 30,865 | 109,940 | 825,971 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 462 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 |
| 3 | Плов с курицей 1/250 | 1443 | 250 | 21,130 | 20,880 | 52,470 | 482,320 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 820 | 30,082 | 38,155 | 106,758 | 890,757 |
| Всего: | | | | 57,190 | 69,020 | 216,698 | 1 716,728 |

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| 1 | Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50 | 1755 | 200 | 24,442 | 17,696 | 54,724 | 475,922 |
| 2 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| 3 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| Итого: | | | 550 | 28,332 | 18,516 | 106,101 | 704,376 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | 1764 | 250 | 9,197 | 8,289 | 19,656 | 190,015 |
| 3 | Тефтеля мясная в соусе 1/100 | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 30,923 | 35,291 | 105,315 | 862,574 |
| Всего: | | | | 59,255 | 53,807 | 211,416 | 1 566,950 |

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 1694 | 200 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/180 | 1713 | 180 | 1,633 | 1,360 | 17,576 | 89,079 |

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|-----|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| <i>Итого:</i> | | | 555 | 24,968 | 20,558 | 71,172 | 569,576 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/250 | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 |
| 4 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 820 | 29,829 | 42,514 | 90,899 | 865,533 |
| Всего: | | | | 54,797 | 63,071 | 162,070 | 1 435,109 |

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 |
| 2 | Рагу из овощей 1/180 | 1448 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 |
| <i>Итого:</i> | | | 555 | 21,390 | 25,323 | 74,517 | 611,538 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 |
| 3 | Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100 | 783 | 100 | 21,813 | 21,213 | 7,541 | 308,332 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 850 | 39,962 | 42,022 | 124,471 | 1 035,927 |
| Всего: | | | | 61,352 | 67,345 | 198,989 | 1 647,465 |

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Омлет с сыром 1/200 | 1425 | 200 | 20,319 | 28,028 | 2,243 | 342,505 |
| 3 | Какао с молоком 1/180 | 1707 | 180 | 3,170 | 2,466 | 18,272 | 107,960 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------|-----|--------|--------|---------|-----------|
| <i>Итого:</i> | | | 600 | 26,587 | 37,084 | 46,989 | 628,063 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с сыром 1/100 | 387 | 100 | 2,717 | 7,346 | 8,078 | 109,294 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 |
| 3 | Картофель тушеный с печенью 1/250 | 1598 | 250 | 21,139 | 15,215 | 39,091 | 377,854 |
| 4 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 820 | 31,443 | 31,650 | 106,868 | 838,094 |
| Всего: | | | | 58,030 | 68,734 | 153,857 | 1 466,158 |
| 09 день (четверг) 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 |
| 2 | Биточек мясной запеченный в соусе 1/90 | 1183 | 90 | 11,077 | 15,158 | 13,238 | 233,681 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 1665 | 180 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 570 | 23,198 | 28,084 | 102,277 | 754,649 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат Мозаика 1/100 | 353 | 100 | 1,617 | 6,187 | 9,545 | 100,328 |
| 2 | Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250 | 1275 | 250 | 5,539 | 8,110 | 21,747 | 182,139 |
| 3 | Каша гречневая с курицей 1/250 | 1115 | 250 | 25,049 | 21,972 | 46,094 | 482,318 |
| 4 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 820 | 34,749 | 36,723 | 113,414 | 923,160 |
| Всего: | | | | 57,946 | 64,807 | 215,691 | 1 677,809 |
| 10 день (пятница) 2 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50 | 0922 | 200 | 22,772 | 18,664 | 44,223 | 435,952 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 |
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v) 1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>Итого:</i> | | 550 | 26,162 | 26,634 | 90,540 | 706,516 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 |
| 2 | Уха 1/250 | 339 | 250 | 8,754 | 5,824 | 28,455 | 201,248 |
| 3 | Гуляш мясной 1/100 | 123 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <i>Итого:</i> | | 850 | 32,939 | 34,152 | 104,095 | 855,506 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|
| Всего: | | | 59,101 | 60,787 | 194,635 | 1 562,022 |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|

11 день (понедельник) 3 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом 1/200 | 1178 | 200 | 6,510 | 6,775 | 30,379 | 208,531 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>Итого:</i> | | 575 | 25,149 | 19,209 | 74,624 | 571,974 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|

Обед

| | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 |
| 2 | Суп гороховый на бульоне 1/250 | 1764 | 250 | 9,197 | 8,289 | 19,656 | 190,015 |
| 3 | Фрикаделька куриная 1/100 | 1740 | | 19,820 | 19,528 | 17,712 | 325,882 |
| 4 | Рагу из овощей 1/180 | 1448 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/30 | 653 | 30 | 1,800 | 0,300 | 15,600 | 72,300 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| <i>Итого:</i> | | 760 | 37,313 | 43,050 | 115,514 | 998,761 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|

| | | | | | | |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|
| Всего: | | | 62,462 | 62,259 | 190,139 | 1 570,735 |
|---------------|--|--|---------------|---------------|----------------|------------------|

12 день (вторник) 3 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|--|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Плов с курицей 1/200 | 1443 | 200 | 16,904 | 16,704 | 41,976 | 385,856 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |

| | | | | | | |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| <i>Итого:</i> | | 555 | 21,317 | 23,330 | 90,291 | 656,400 |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100 | 1819 | 100 | 1,710 | 6,074 | 7,710 | 92,346 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 |
| 3 | Мясо тушеное (свинина) 1/100 | 123 | 100 | 16,498 | 18,485 | 3,662 | 246,997 |
| 4 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 |
| 5 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 34,159 | 39,799 | 103,400 | 908,423 |
| Всего: | | | | 55,476 | 63,128 | 193,692 | 1 564,823 |

13 день (среда) 3 неделя**Завтрак**

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Омлет с кукурузой 1/200/30 | 17 | 230 | 16,860 | 20,644 | 5,738 | 276,188 |
| 2 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| Итого: | | | 580 | 24,032 | 24,184 | 60,990 | 557,744 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 |
| 3 | Рыба запеченная в белом соусе 1/100 | 1812 | 100 | 18,732 | 8,611 | 26,700 | 259,227 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 |
| 5 | Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180 | 116 | 180 | 0,000 | 0,000 | 23,400 | 93,602 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 32,469 | 29,849 | 124,609 | 896,954 |
| Всего: | | | | 56,501 | 54,033 | 185,599 | 1 454,698 |

14 день (четверг) 3 неделя**Завтрак**

| | | | | | | | |
|---|---|------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 |
| 2 | Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90 | 671 | 90 | 11,233 | 16,698 | 14,121 | 251,694 |
| 3 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 |
| 4 | Чай заварной с молоком 1/180 | 1665 | 180 | 1,458 | 1,153 | 15,652 | 78,814 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| <i>Итого:</i> | | | | | | | |
| Обед | | | 570 | 23,743 | 27,575 | 101,971 | 751,031 |
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | | | | | | |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 462 | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 |
| 3 | Бефстроганов из куриного филе 1/100 | 1454 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 |
| 4 | Рис отварной с маслом 1/180 | 1283 | 100 | 17,843 | 14,574 | 3,305 | 215,757 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1700 | 180 | 4,536 | 5,198 | 49,228 | 261,834 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Всего: | | | 850 | 31,392 | 37,816 | 106,659 | 892,549 |
| 15 день (пятница) 3 неделя | | | | 55,135 | 65,391 | 208,630 | 1 643,579 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50 | 1755 | 200 | 25,229 | 19,640 | 50,076 | 477,980 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 |
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| <i>Итого:</i> | | | 550 | 28,619 | 27,610 | 96,394 | 748,544 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Суп с клецками на бульоне 1/250 | 1818 | 250 | 6,677 | 10,599 | 20,901 | 205,707 |
| 3 | Тефтеля мясная в соусе 1/100 | 1323 | 100 | 14,037 | 17,158 | 13,681 | 265,298 |
| 4 | Картофель отварной с маслом 1/180 | 1711 | 180 | 3,645 | 5,284 | 29,282 | 179,261 |
| 5 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 850 | 28,079 | 39,604 | 107,052 | 896,956 |
| Всего: | | | | 56,698 | 67,214 | 203,445 | 1 645,500 |
| 16 день (понедельник) 4 неделя | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная молочная с маслом 1/200 | 1694 | 200 | 6,510 | 8,275 | 28,879 | 216,031 |
| 2 | Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15 | 17 | 75 | 16,175 | 10,622 | 15,767 | 223,366 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком 1/200 | 1713 | 200 | 1,814 | 1,512 | 19,529 | 98,976 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| <i>Итого:</i> | | | 575 | 25,149 | 20,709 | 73,124 | 579,474 |

Обед

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат овощной с яблоками 1/100 | 1422 | 100 | 1,480 | 6,104 | 7,530 | 90,976 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1442 | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 |
| 3 | Гуляш из курицы 1/100 | 1716 | 100 | 17,586 | 13,439 | 2,910 | 202,932 |
| 4 | Макаронные отварные с маслом 1/180 | 1669 | 180 | 8,281 | 5,437 | 55,165 | 302,715 |
| 5 | Компот из изюма 1/180 | 1201 | 180 | 0,392 | 0,081 | 22,410 | 91,935 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 850 | 35,261 | 34,150 | 119,166 | 925,054 |
| Всего: | | | | 60,410 | 54,858 | 192,291 | 1 504,528 |
| 17 день (вторник) 4 неделя | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30 | 1750 | 130 | 15,989 | 18,163 | 17,962 | 299,272 |
| 2 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 |
| 3 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 |
| Итого: | | | 555 | 26,807 | 24,741 | 96,881 | 717,426 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат Осенний 1/100 | 665 | 100 | 1,181 | 6,136 | 7,821 | 91,239 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250 | 103 | 250 | 5,647 | 8,077 | 16,731 | 162,202 |
| 3 | Рагу овощное с мясом 1/250 | 1731 | 250 | 20,607 | 26,483 | 30,376 | 442,285 |
| 4 | Напиток из шиповника 1/180 | 656 | 180 | 0,216 | 0,018 | 14,785 | 60,169 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| Итого: | | | 820 | 30,052 | 41,115 | 90,513 | 852,295 |
| Всего: | | | | 56,859 | 65,856 | 187,395 | 1 569,721 |
| 18 день (среда) 4 неделя | | | | | | | |

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Омлет с курицей и морковью 1/200 | 1077 | 200 | 27,802 | 26,896 | 5,076 | 373,576 |
| 2 | Какао с молоком 1/200 | 1707 | 200 | 3,522 | 2,740 | 20,302 | 119,956 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| 4 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| Итого: | | | 550 | 34,974 | 30,436 | 60,328 | 655,132 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|--|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100 | 1817 | 100 | 1,863 | 6,283 | 12,619 | 114,473 |
| 2 | Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250 | 1439 | 250 | 5,082 | 8,679 | 13,516 | 152,505 |
| 3 | Суфле из печени 1/100 | 1714 | 100 | 21,714 | 7,576 | 12,600 | 205,438 |
| 4 | Рагу из овощей 1/180 | 1448 | 180 | 3,327 | 8,551 | 22,657 | 180,892 |
| 5 | Кисель фруктово-ягодный 1/180 | 1670 | 180 | 0,065 | | 28,548 | 114,451 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 850 | 34,451 | 31,489 | 110,739 | 864,159 |
| Всего: | | | | 69,425 | 61,925 | 171,067 | 1 519,292 |

19 день (четверг) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 1801 | 100 | 1,248 | 6,090 | 7,124 | 88,298 |
| 2 | Каша гречневая с мясом 1/200 | 1789 | 200 | 18,988 | 21,182 | 37,535 | 416,727 |
| 3 | Чай заварной с молоком 1/200 | 1665 | 200 | 1,620 | 1,281 | 17,391 | 87,571 |
| 4 | Хлеб пшеничный 1/50 | -/- | 50 | 3,000 | 0,500 | 26,000 | 120,500 |
| <i>Итого:</i> | | | 550 | 24,856 | 29,052 | 88,051 | 713,096 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 1 | Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100 | 664 | 100 | 1,577 | 6,101 | 7,080 | 89,537 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 | 250 | 5,772 | 8,849 | 18,651 | 177,335 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100 | 1698 | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 |
| 4 | Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 |
| 5 | Компот из ягод з/м 1/180 | 1658 | 180 | 0,144 | 0,054 | 15,228 | 61,974 |
| 6 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 850 | 29,476 | 37,625 | 105,156 | 877,159 |
| Всего: | | | | 54,332 | 66,678 | 193,207 | 1 590,256 |

20 день (пятница) 4 неделя

Завтрак

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 1 | Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50 | 092 | 200 | 21,708 | 16,583 | 47,852 | 427,479 |
| 2 | Масло сливочное порционное 1/10 | 22 | 10 | 0,100 | 7,250 | 0,140 | 66,210 |
| 3 | Хлеб пшеничный 1/40 | -/- | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 |
| 4 | Чай заварной с шиповником 1/200 | 1666 | 200 | 0,240 | 0,020 | 16,428 | 66,854 |
| 5 | Фрукты свежие по сезону (v)1/100 | -/- | 100 | 0,650 | 0,300 | 8,950 | 41,100 |
| <i>Итого:</i> | | | 550 | 25,098 | 24,553 | 94,169 | 698,043 |

Обед

| | | | | | | | |
|---------------|---|------|-----|--------|--------|---------|-----------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью 1/100 | 1672 | 100 | 1,571 | 4,088 | 6,633 | 69,608 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 | 250 | 5,182 | 9,459 | 10,188 | 146,615 |
| 3 | Жаркое по-домашнему с мясом 1/250 | 1728 | 250 | 20,774 | 26,805 | 37,388 | 473,887 |
| 4 | Компот из яблок 1/180 | 1690 | 180 | 0,072 | 0,072 | 15,264 | 61,992 |
| 5 | Хлеб пшеничный 1/20 | -/- | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный 1/20 | 653 | 20 | 1,200 | 0,200 | 10,400 | 48,200 |
| <i>Итого:</i> | | | 820 | 29,999 | 40,824 | 90,273 | 848,502 |
| <i>Всего:</i> | | | | 55,096 | 65,377 | 184,443 | 1 546,545 |

Прошито в количестве
_____ листов

Утверждено печатью и
подписью ген. директора
ООО "СОКОЛОВ"

Урвачев Д. Н.

