


«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 7-11 лет

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 7 -11 лет
2023-2024 г.**

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

Наименование блюд	№ рецептур	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 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	
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:		505	22,013	17,364	66,652	510,933	
Обед							
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	
2 Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494	
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150	
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:		740	23,133	29,487	99,457	755,740	

Всего:		45,146	46,850	166,109	1 266,673		
02 день вторник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:		505	20,813	21,503	69,575	555,080	
Обед							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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:		740	29,412	32,772	91,294	777,772	
Всего:		50,225	54,275	160,869	1 332,852		
03 день среда (1 неделя)							
Завтрак							
1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1079	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:		510	28,042	24,658	49,252	531,096	
Обед							
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511

5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
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>			740	25,623	22,626	108,971	742,012
Всего:				53,665	47,284	158,223	1 273,108

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
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
<i>Итого:</i>			510	22,275	25,133	95,627	697,807

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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>			700	24,334	28,995	92,722	729,173
Всего:				46,608	54,128	188,349	1 426,980

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058
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
<i>Итого:</i>			500	20,224	12,630	91,737	561,512

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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:			740	24,598	28,632	93,244	729,054
Всего:				44,822	41,261	184,981	1 290,565
06 день понедельник (2 неделя)							

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023
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:			505	23,340	18,489	63,952	515,568

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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:			700	24,216	32,898	82,426	722,649
Всего:				47,556	51,387	146,378	1 238,217
07 день вторник (2 неделя)							

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746

4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			505	17,543	22,225	64,947	529,987

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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:			740	31,602	32,577	109,324	856,897
Всего:				49,144	54,803	174,271	1 386,884

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
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
Итого:			510	21,008	27,641	43,578	507,118

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
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:			700	25,091	23,927	96,758	702,736
Всего:				46,099	51,568	140,336	1 209,854

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
---	--------------------	-----	----	-------	-------	-------	--------

2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			520	20,007	23,601	89,343	649,808

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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:			700	28,710	28,680	97,835	764,297
Всего:				48,717	52,281	187,178	1 414,105

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	0922	150	17,981	14,507	33,778	337,601
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
Итого:			500	21,371	22,478	80,096	608,165

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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:			740	28,364	29,835	92,528	752,080
Всего:				49,735	52,312	172,623	1 360,246

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

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398
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:			505	23,340	17,364	65,077	509,943

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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:			740	31,001	35,600	100,793	847,576
Всего:				54,342	52,963	165,870	1 357,519

12 день вторник (3 неделя)**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673

5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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>			740	29,457	32,763	91,735	779,635
Всего:				49,675	53,557	173,977	1 376,616
13 день среда (3 неделя)							

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
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
<i>Итого:</i>			510	19,167	18,923	54,081	463,297

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
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>			740	25,723	23,244	110,507	754,118
Всего:				44,890	42,167	164,588	1 217,415

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
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>			500	21,773	26,234	90,329	684,515

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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:			740	27,316	30,354	94,614	760,910
Всего:				49,090	56,588	184,943	1 445,425
15 день пятница (3 неделя)							

Завтрак

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	1755	150	19,029	15,853	38,295	371,972
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
Итого:			500	22,419	23,823	84,613	642,536

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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:			740	22,350	30,480	94,330	741,041
Всего:				44,768	54,304	178,943	1 383,577

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023
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:			505	23,340	18,489	63,952	515,568

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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:			750	32,308	29,073	107,380	820,407
Всего:				55,648	47,562	171,332	1 335,975

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			505	21,421	19,681	81,562	589,060

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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:			700	24,353	31,750	79,606	701,587
Всего:				45,774	51,431	161,168	1 290,647

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
---	----------------------------------	------	-----	--------	--------	-------	---------

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:			500	23,853	19,678	58,298	505,702

Обед

1	Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
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:			740	29,971	25,057	101,124	749,894
Всего:				53,824	44,735	159,422	1 255,595

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			500	23,757	26,516	80,001	653,677

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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:			740	23,616	28,503	92,734	721,930
Всего:				47,373	55,020	172,735	1 375,607

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640
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
Итого:			500	19,317	20,133	82,184	587,204

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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:			700	24,226	33,144	80,006	715,226
Всего:				43,542	53,278	162,190	1 302,430

