

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МОУ "СОШ" в д. Михайлово"



Г.А. Рыбах

09 января 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
Генеральный директор ООО "Комбинат питания"



А.И. Воловик

"01" января 2023 г.

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

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 60-75 % от суточного рациона

№1 день по понедельнику	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	1713	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 1/200	-/-	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>27,927</b>	<b>22,777</b>	<b>86,994</b>	<b>664,682</b>	<b>0,450</b>	<b>3,021</b>	<b>0,097</b>	<b>1,540</b>	<b>393,492</b>	<b>438,271</b>	<b>143,560</b>	<b>4,394</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	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
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	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>32,271</b>	<b>42,521</b>	<b>138,051</b>	<b>1 063,974</b>	<b>0,845</b>	<b>40,208</b>	<b>0,583</b>	<b>12,106</b>	<b>146,468</b>	<b>319,313</b>	<b>103,847</b>	<b>6,771</b>
<b>Полдник</b>															
1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053			0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>2 день вторник</b>															
	<b>автрак</b>														
	Из моркови с маслом 1/50	1801 (СР № 59)	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	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450	1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>25,304</b>	<b>26,918</b>	<b>91,780</b>	<b>710,591</b>	<b>0,840</b>	<b>4,050</b>	<b>0,965</b>	<b>202,036</b>	<b>441,573</b>	<b>145,706</b>	<b>4,313</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702	280	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	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>36,721</b>	<b>36,591</b>	<b>95,334</b>	<b>857,537</b>	<b>0,782</b>	<b>89,223</b>	<b>1,055</b>	<b>10,457</b>	<b>162,200</b>	<b>461,322</b>	<b>212,615</b>	<b>9,068</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000				12,500	6,000	3,000	0,700	
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180	
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>6,749</b>	<b>4,950</b>	<b>71,747</b>	<b>358,534</b>	<b>0,107</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,200</b>	<b>202,500</b>	<b>46,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>68,774</b>	<b>68,458</b>	<b>258,861</b>	<b>1 926,663</b>	<b>1,729</b>	<b>146,853</b>	<b>2,039</b>	<b>13,506</b>	<b>637,437</b>	<b>1 105,395</b>	<b>404,822</b>	<b>16,135</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50	0922 (СР № 222)	200	22,472	20,323	42,889	444,347	1,759	0,663	0,143	0,750	232,256	305,309	35,719	1,126
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485	
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>25,355</b>	<b>21,100</b>	<b>85,451</b>	<b>633,126</b>	<b>1,935</b>	<b>53,217</b>	<b>0,143</b>	<b>1,107</b>	<b>281,069</b>	<b>335,302</b>	<b>68,717</b>	<b>4,566</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	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	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	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	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698	100	15,598	14,717	16,497	260,829	0,068	7,661	0,176	4,004	19,441	158,678	46,840	2,655
4	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
5	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
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	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>28,767</b>	<b>38,687</b>	<b>103,443</b>	<b>877,029</b>	<b>0,526</b>	<b>79,871</b>	<b>1,451</b>	<b>13,845</b>	<b>173,567</b>	<b>400,639</b>	<b>166,354</b>	<b>8,597</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР № 389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,098</b>	<b>60,258</b>	<b>242,059</b>	<b>1 730,947</b>	<b>2,570</b>	<b>187,208</b>	<b>1,594</b>	<b>15,269</b>	<b>492,136</b>	<b>761,451</b>	<b>251,584</b>	<b>15,039</b>

**04 день четверг**

Завтрак

1	Кукуруза консервированная 1/50	115 (СР № 70)	50	1,000	5,500	26,000	0,010	2,400	0,048	0,616	21,000	20,500	6,500
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	2,423	219,451	0,067	1,759	0,106	3,601	13,386	147,873	74,565
3	Капуста тушеная 1/180	1718	180	4,214	7,652	181,589	0,087	90,664	0,014	0,007	110,350	80,131	39,775
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	98,976	0,000	0,785	0,057	0,038	79,936	54,897	10,040
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	72,300	0,123				0,038	0,039	12,300
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>29,751</b>	<b>67,018</b>	<b>598,317</b>	<b>0,287</b>	<b>95,608</b>	<b>0,168</b>	<b>4,281</b>	<b>224,710</b>	<b>303,439</b>	<b>143,180</b>
<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,522	8,799	16,613	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	20,8	96,4	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
<b>Итого:</b>			<b>870</b>	<b>27,417</b>	<b>109,475</b>	<b>823,302</b>	<b>0,594</b>	<b>51,386</b>	<b>1,68</b>	<b>9,506</b>	<b>176,402</b>	<b>456,05</b>	<b>157,908</b>
<b>Полдник</b>													
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	0,065				13,000	42,000	15,000
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>
<b>05 день пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
1	Горошек консервированный 1/50	965 (СР № 70)	50	1,5	3,000	18,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	342,505	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>25,359</b>	<b>28,914</b>	<b>54,659</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>
<b>Обед</b>													
1	Винегрет овощной 1/100	1809	100	1,286	8,132	7,909	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	0,215			0,567	49,536	209,891	77,101
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	0,027				18,900	17,420	7,380
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,484</b>	<b>35,769</b>	<b>128,640</b>	<b>0,620</b>	<b>30,595</b>	<b>0,607</b>	<b>9,841</b>	<b>160,079</b>	<b>442,025</b>	<b>194,768</b>
<b>Полдник</b>													
1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500	38,000	154,000					12,500	6,000	3,000

Завтрак

2	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020		
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>	<b>54,300</b>	<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>
	<b>Всего:</b>			<b>53,318</b>	<b>65,133</b>	<b>260,724</b>	<b>1842,375</b>	<b>1,004</b>	<b>142,865</b>	<b>0,850</b>	<b>498,157</b>	<b>794,840</b>
	<b>06 день понедельник</b>											<b>15,446</b>
	<b>Завтрак</b>											<b>1,800</b>

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	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	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	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>30,009</b>	<b>23,256</b>	<b>92,642</b>	<b>699,911</b>	<b>0,440</b>	<b>3,536</b>	<b>0,103</b>	<b>1,313</b>	<b>431,691</b>	<b>450,852</b>	<b>139,770</b>	<b>4,528</b>
	<b>Обед</b>														

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 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	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	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398	
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	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>34,668</b>	<b>40,624</b>	<b>109,287</b>	<b>941,436</b>	<b>0,927</b>	<b>20,103</b>	<b>0,248</b>	<b>9,701</b>	<b>119,060</b>	<b>309,866</b>	<b>92,859</b>	<b>6,875</b>
	<b>Полдник</b>														

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20	0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014		
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875	
	<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>	
	<b>Всего:</b>			<b>65,653</b>	<b>64,350</b>	<b>255,095</b>	<b>1 862,140</b>	<b>1,475</b>	<b>77,759</b>	<b>0,350</b>	<b>11,332</b>	<b>588,251</b>	<b>786,228</b>	<b>249,143</b>	<b>13,279</b>
	<b>07 день вторник</b>														
	<b>Завтрак</b>														

1	Салат из моркови с маслом 1/50	1801 (СР № 59)	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	Плов с мясом 1/280	1692	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
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>570</b>	<b>29,094</b>	<b>33,859</b>	<b>109,862</b>	<b>860,557</b>	<b>1,060</b>	<b>6,445</b>	<b>1,382</b>	<b>6,837</b>	<b>161,257</b>	<b>485,252</b>	<b>164,261</b>	<b>4,939</b>
	<b>Обед</b>														

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250	5156	250	6,592	9,179	17,436	178,725	0,095	23,568	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	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



2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	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	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	Компот из ягод 3/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
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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	-/-	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>32,041</b>	<b>27,883</b>	<b>116,318</b>	<b>844,381</b>	<b>0,603</b>	<b>58,549</b>	<b>1,668</b>	<b>8,648</b>	<b>199,223</b>	<b>508,166</b>	<b>161,168</b>	<b>6,990</b>
<b>Полдник</b>															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>6,249</b>	<b>4,970</b>	<b>50,087</b>	<b>270,074</b>	<b>0,127</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>260,700</b>	<b>196,510</b>	<b>43,514</b>	<b>2,055</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,679</b>	<b>58,744</b>	<b>235,568</b>	<b>1737,684</b>	<b>1,127</b>	<b>182,183</b>	<b>2,398</b>	<b>14,637</b>	<b>640,809</b>	<b>1 038,473</b>	<b>359,023</b>	<b>13,935</b>
<b>10 день пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Горошек конс порционный 1/50	965 (СР № 70)	50	1,5		3,000	18,000	0,033	3,000			6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,062	0,410	0,243		4,858	230,012	271,126	22,050
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500			3,300	37,500	25,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,123				0,057	0,038	0,039	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>25,359</b>	<b>28,914</b>	<b>54,659</b>	<b>580,301</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>	<b>5,868</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/280	1443	280	23,666	23,386	58,766	540,198	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	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>33,596</b>	<b>36,866</b>	<b>109,346</b>	<b>903,559</b>	<b>0,567</b>	<b>49,488</b>	<b>0,999</b>	<b>10,331</b>	<b>162,308</b>	<b>502,251</b>	<b>215,776</b>	<b>7,149</b>
<b>Полдник</b>															
1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>62,030</b>	<b>69,030</b>	<b>233,480</b>	<b>1803,312</b>	<b>1,012</b>	<b>161,578</b>	<b>1,242</b>	<b>15,934</b>	<b>500,886</b>	<b>891,065</b>	<b>309,690</b>	<b>15,593</b>