

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.А.О.У. "СШ №2, Неман"
Гру М.А. Мережкова
 15.12.2024



Уд.В.Р.Ж.Д.А.Ю
 Генеральный директор ООО "БалтСервис"

А.С. Яковенко

Меню основного организованного питания

для учащихся с диагнозом не переносимость мяса курицы г. Неман и Неманского района

2024-2025 гг.

возрастная категория от 12 лет

По рекомендациям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход,	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)															
Завтрак															
1	маслом 1/220	1721	220	5,214	7,453	35,727	230,836	0,113	1,216	0,045	0,33	135,405	195,198	52,573	0,849
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			570	14,338	21,554	74,746	550,323	0,237	37,14	0,142	0,755	442,765	390,121	92,853	2,953
Обед															
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,56	1,44	2,048	30,46	48,295	30,145	0,524
2	Суп с рисом и томатом на мясном бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3	1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	32,192	37,697	145,054	1 048,26	0,854	14,523	1,505	10,493	132,841	365,501	120,44	6,13
Всего:				46,531	59,251	219,8	1 598,58	1,092	51,663	1,646	11,248	575,607	755,622	213,3	9,083
02 день вторник (1 неделя)															

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			555	21,032	28,069	78,226	649,654	0,906	41,51	2,24	6,906	83,898	259,117	119,6	5,529

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5		1,173	14,31	114,812	17,035	1,039
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	127,68	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	34,159	39,799	103,4	908,423	1,01	51,872	0,44	11,173	159,905	436,77	212,3	9,281
Всего:				55,191	67,868	181,626	1 558,08	1,916	93,381	2,681	18,078	243,803	695,887	331,9	14,811

03 день среда (1 неделя)**Завтрак**

1	Каша пшенная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			600	13,977	11,705	95,453	544,065	0,399	37,166	0,066	1,352	253,992	258,152	88,908	4,354

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036

3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
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	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		850	26,753	31,572	117,773	862,254	0,565	70,216	0,665	9,996	184,033	428,968	143,26	8,965	
Всего:			40,73	43,277	213,226	1 406,32	0,964	107,382	0,73	11,348	438,025	687,12	232,17	13,319	
04 день четверг (1 неделя)															

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,85	0,44	1,918	39,41	37,295	21,245	0,794
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
Итого:		580	25,158	29,64	102,625	777,886	0,704	24,819	0,473	6,93	90,969	203,64	66,509	4,715	

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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	Плов с мясом 1/250	1692	250	19,828	25,323	53,155	519,833	0,707	3	0,4	5,02	56,825	328,029	97,525	2,497
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		820	28,78	42,544	107,533	928,143	0,955	43,988	0,926	11,781	156,004	463,458	164,58	6,267	
Всего:			53,937	72,183	210,158	1 706,03	1,658	68,807	1,399	18,711	246,972	667,098	231,09	10,982	

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375

3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

Обед

1	1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	30,923	35,219	105,315	861,926	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,04	7,81
Всего:				59,255	53,498	211,479	1 564,41	4,512	122,174	0,687	10,506	429,638	750,298	220,18	12,238

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,14	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном 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	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			840	29,933	42,433	94,709	880,458	0,985	80,435	2,742	10,836	185,71	387,378	153,94	6,727
Всего:				46,218	65,637	165,494	1 437,58	1,259	117,575	2,884	12,383	632,435	777,498	251,08	10,176

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	16,012	18,159	18,182	300,204	0,123	11,875	0,092	4,361	27,758	111,771	61,725	1,671
2	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:			545	22,513	23,692	98,202	696,084	0,482	13,935	0,118	4,995	91,859	327,751	156,39	4,712

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	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	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Макаронник с мясом 1/250	877	250	23,735	23,603	50,351	508,768	0,66	2,5	0,2	4,396	45,031	190,375	34,938	2,422
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			820	33,603	38,954	112,116	933,467	0,913	41,379	0,823	10,544	144,321	354,01	106,35	6,584
Всего:				56,116	62,646	210,318	1 629,55	1,394	55,314	0,94	15,539	236,18	681,761	262,74	11,297

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			600	13,977	11,705	95,453	544,065	0,399	37,166	0,066	1,352	253,992	258,152	88,908	4,354

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,02	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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

<i>Итого:</i>	820	31,078	43,239	105,165	934,127	0,988	81,595	0,625	10,465	209,235	408,413	140,44	7,188
<i>Всего:</i>		45,055	54,945	200,618	1 478,19	1,387	118,761	0,691	11,818	463,227	666,565	229,34	11,542

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,02	0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0	0,054	0		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>		580	24,961	31,402	103,14	795,024	0,677	7,746	1,257	8,396	79,869	216,785	67,988	4,42	

Обед

1	Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,81	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
3	Каша гречневая с мясом 1/250	1789	250	23,735	26,477	46,919	520,909	0,77	3	0,4	8,676	38,78	310,735	148,97	5,382
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		820	33,435	41,174	114,329	961,625	1,1	26,083	0,819	14,605	115,65	495,399	228,74	9,143	
<i>Всего:</i>		58,396	72,577	217,469	1 756,65	1,776	33,829	2,077	23,002	195,519	712,184	296,72	13,564		

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<i>Итого:</i>		550	23,39	21,32	99,233	682,374	0,189	52,99	0,197	1,63	221,67	311,202	52,258	3,821	

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Суп рыбный 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	32,995	36,969	7,323	493,993	1,05	1		2,345	24,94	228,873	33,85	2,049

4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		870	49,445	52,565	109,452	1 108,67	2,127	95,078	0,569	7,583	166,175	566,634	162,24	8,074	
Всего:			72,835	73,885	208,685	1 791,04	2,316	148,068	0,766	9,213	387,845	877,835	214,49	11,895	

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом 1/200	1676	200	6,81	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,84	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		550	15,934	21,777	71,798	546,917	0,251	37,03	0,137	1,265	426,556	343,875	78,174	3,056	

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
2	Суп гороховый на мясном бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Фрикаделька мясная 1/100	1737	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,15		3,582	13,964	108,3	23,598	1,699
4	Макаронные изделия отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		850	39,444	43,502	144,825	1 128,59	1,116	24,483	0,233	11,106	151,796	379,92	122,18	14,076	
Всего:			55,378	65,278	216,623	1 675,51	1,367	61,512	0,37	12,371	578,352	723,796	200,35	17,132	

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Плов с мясом 1/200	1692	200	16,918	21,3	42,591	429,733	0,599	2,4	0,32	4,016	45,844	269,431	78,932	2,055
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569

4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			555	21,331	27,925	90,907	700,277	0,882	9,26	2,24	7,145	90,05	329,096	141,4	5,127

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5		1,173	14,31	114,812	17,035	1,039
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	127,68	4,287
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	34,159	39,799	103,4	908,423	1,01	51,872	0,44	11,173	159,905	436,77	212,3	9,281
Всего:			55,49	67,724	194,307	1 608,70	1,892	61,132	2,681	18,318	249,955	765,866	353,7	14,408	

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,74	20,302	119,956	0,002	1,3	0,02	0,006	127,51	103,103	23,5	0,586
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			600	15,685	12,934	96,226	564,045	0,4	37,681	0,071	1,351	301,566	306,358	102,37	4,826

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
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	41,13	1,537
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9

<i>Итого:</i>	850	26,878	32,345	119,693	877,387	0,583	74,006	0,68	10,196	194,078	468,512	152,35	9,287
<i>Всего:</i>		42,563	45,278	215,919	1 441,43	0,983	111,687	0,751	11,547	495,644	774,87	254,72	14,113
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	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0	0,639	0,009		63,25	44,954	10,048	0,53
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
<i>Итого:</i>		580	26,608	30,765	104,235	800,251	0,705	36,154	0,382	6,915	148,584	240,314	69,869	4,569	

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном 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	Гуляш мясной 1/100	123	100	32,995	36,969	7,323	493,993	1,05	1		2,345	24,94	228,873	33,85	2,049
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>		850	46,543	60,158	110,766	1 170,66	1,521	31,753	0,559	9,641	165,305	576,393	175,55	7,091	
<i>Всего:</i>			73,151	90,922	215,001	1 970,91	2,226	67,907	0,941	16,556	313,888	816,707	245,42	11,661	
15 день пятница (3 неделя)															

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,15	13,425	58,95	0,053	52,5		0,3	37,5	25,5	16,5	1,875
<i>Итого:</i>		550	23,39	21,32	99,233	682,374	0,189	52,99	0,197	1,63	221,67	311,202	52,258	3,821	

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
---	---------------------------------	------	-----	-------	------	-------	--------	-------	-----	------	-------	--------	-------	------	-------

2	Суп с клецками на мясном бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707	0,103	11,553	0,216	3,599	38,512	63,438	22,775	1,241
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		850	28,079	39,532	107,052	896,308	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,87	6,841	
Всего:			51,469	60,852	206,284	1 578,68	1,141	108,423	2,391	11,266	356,692	702,18	201,13	10,662	
16 день понедельник (4 неделя)															

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/10/20	117	50	6,66	12,49	10,54	181,21	0,089	0,14	0,082	0,218	202,425	123,026	19,24	0,74
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		570	16,285	23,204	70,786	557,121	0,274	37,14	0,142	1,547	446,725	390,121	97,143	3,448	

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на мясном 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	Мясо тушеное (свинина) 1/100	1233	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,5		1,173	14,31	114,812	17,035	1,039
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		850	34,226	39,094	121,105	973,177	0,909	55,568	0,64	8,688	160,207	329,112	102,27	6,43	
Всего:			50,512	62,298	191,891	1 530,30	1,183	92,708	0,782	10,235	606,932	719,233	199,42	9,878	

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272	0,124	13,07	0,122	4,37	27,779	111,671	62,104	1,704
2	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	127,68	4,287
3	1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
Итого:		545	26,207	24,641	91,681	693,326	0,539	15,13	0,148	8,69	68,75	308,743	207,35	7,64	

Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
2	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		820	30,052	41,035	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,97	6,762	
Всего:			56,259	65,676	182,195	1 544,90	1,495	87,693	2,155	19,614	226,084	662,461	343,32	14,402	

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	285,289	0,158	1,381	0,051	1,05	148,994	186,191	47,368	1,19
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:		600	13,977	11,705	95,453	544,065	0,399	37,166	0,066	1,352	253,992	258,152	88,908	4,354	

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на мясном	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
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	41,13	1,537
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	27,379	38,196	111,783	900,414	0,854	85,259	0,478	8,208	193,349	374,059	131,68	6,324
Всего:				41,356	49,901	207,236	1 444,48	1,253	122,425	0,543	9,561	447,34	632,212	220,59	10,677

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,4	0,32	6,941	31,024	248,588	119,17	4,306
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			550	23,356	27,802	85,701	686,446	0,879	7,26	2,24	10,06	73,23	307,153	181,04	7,348

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			850	32,134	40,363	133,423	1 025,50	0,843	27,495	0,28	11,37	134,178	323,207	101,97	12,524
Всего:				55,49	68,166	219,124	1 711,95	1,722	34,755	2,52	21,43	207,407	630,359	283	19,871

20 день пятница (4 неделя)

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный с ягодным кисельным соусом 1/150/50	92	200	21,738	16,5	48,574	429,747	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
Итого:			550	25,628	17,12	99,952	656,401	1,995	36,878	0,105	0,982	249,63	311,025	69,77	4,538

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
---	--	------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	-------

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на мясном 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	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
<i>Итого:</i>			820	29,999	40,752	90,273	847,854	1,015	98,545	0,962	9,62	161,687	375,839	135,29	6,763
<i>Всего:</i>				55,626	57,872	190,225	1 504,26	3,01	135,423	1,068	10,602	411,317	686,865	205,06	11,301