

Директор МБОУ "ОШ им. Н. Тимошенко пос.

Красный Яр "

Е.В. Хошлова

2023 г.

Генеральный директор ООО "Винереть"

Штурмин

2023 г.

**Меню основного организованного питания  
Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области**

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

**2023-2024 г.**

Зрелая группа : от 12 лет ; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Глеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>втирак</b>																		
Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772				
Булгурборд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672				
Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102				
Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
тозо:		555	23,198	19,058	74,772	563,396	0,295	37,666	0,085	0,707	375,187	405,380	124,432	3,797				
ед																		
Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524				
Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212				
Эпючек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519				
Загу 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				
Смпот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448				
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,038	0,025	0,026	0,720				
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040				0,460	6,600	38,800	11,400	0,900			
ого:		850	28,492	37,547	111,011	895,935	0,575	55,050	2,127	12,502	163,341	390,124	191,195	6,866				
зо:			51,690	56,604	185,783	1 459,331	0,870	92,716	2,213	13,209	538,528	795,503	315,628	10,663				
ень (вторник) I неделя																		
<b>трак</b>																		
Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703				
Карюе по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542				
ай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569				
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800				

позо:	555	21,912	24,039	77,625	614,499	0,533	42,510	2,240	7,017	85,114	268,645	156,328	5,614
-------	-----	--------	--------	--------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	---------	---------	-------

пед	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Сапат из свежей капустаы с морковью 1/100	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
Борш со свежей капустаы с картофелем и мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500	1,173	12,470	114,437	16,925	1,025	
Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
позо:	850		34,020	37,813	102,323	885,685	1,012	53,704	0,580	10,326	158,240	435,730	213,755	9,365
сезо:	55,932		61,851	179,948	1,500,184	1,545	96,214	2,821	17,343	243,353	704,375	370,083	14,978	
День (среда) 1 неделя														

**пептрак**

Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736	0,127	6,023	0,256	3,854	107,482	292,729	52,129	3,400
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
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
Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
позо:	550		29,595	25,132	61,682	591,292	0,369	42,323	0,276	4,155	260,055	412,896	107,129	7,036
пед	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
Сапат овощной с яблоками 1/100	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
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	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
Рыба запеченная в белом соусе 1/100	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
Картофельное пюре с маслом 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Хлеб пшеничный 1/30	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20		860	32,944	29,177	127,889	905,921	0,631	69,154	0,661	9,424	177,413	490,397	141,008	6,254
позо:	62,538		54,308	189,571	1,497,213	1,001	111,476	0,937	13,580	437,468	903,293	248,137	13,290	
сезо:														
День (четверг) 1 неделя														

**птрак**

Сапат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914	0,454	0,915	0,008	3,252	17,109	89,877	19,802	1,386
Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
Фай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
позо:	590		27,108	30,865	109,940	825,971	0,745	25,404	0,482	6,949	142,956	244,152	76,459	5,120
пед	462	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
Ци из свежей капустаы с картофелем и мясной 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
Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
Смпот из ягд з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,778	61,974	0,011	1,000						

Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
<i>пого:</i>														
		820	30,082	38,155	106,758	890,757	0,528	45,158	0,926	11,911	155,804	476,058	207,653	6,367
<i>сезо:</i>														
5 день (пятница) 1 неделя			57,190	69,020	216,698	1 716,728	1,272	70,562	1,408	18,860	298,760	720,210	284,112	11,486

**тепрак**

<b>Замечанка творожная с яглым соусом</b>														
1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>пого:</i>														
		550	28,332	18,516	106,101	704,376	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428

<b>Салат из свежей капусты с морковью 1/100</b>														
Суп гороховый на бульоне 1/250	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Тфетеля мясная в соусе 1/100	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
Картофель отварной с маслом 1/180	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
Компот из яблок 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Хлеб пшеничный 1/20	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
<i>пого:</i>														
		850	30,923	35,291	105,315	862,574	1,059	85,233	0,605	7,456	165,913	415,903	149,039	7,810
<b>ево:</b>														
день (понедельник) 2 недели			59,255	53,807	211,416	1 566,950	4,512	122,174	0,687	10,506	429,638	750,298	220,180	12,238

**тепрак**

<b>Каша овсяная молочная с маслом 1/200</b>														
Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
Птица и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
Фрукты свежие по сезону (У)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>пого:</i>														
		555	24,968	20,558	71,172	569,576	0,328	37,666	0,085	1,427	378,787	405,380	128,332	4,247

<b>Салат из моркови с маслом 1/100</b>														
Суп овощной с зеленым горошком со	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Метаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
Салат овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
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
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>пого:</i>														
		820	29,829	42,514	90,899	865,533	0,982	80,435	2,742	10,836	183,610	385,442	153,118	6,678
<b>ево:</b>														
день (вторник) 2 недели			54,797	63,071	162,070	1 435,109	1,310	118,101	2,828	12,263	562,397	790,822	281,450	10,925

**тепрак**

<b>Иточек Куринный запеченный в соусе</b>														
1/100, свежая капуста с кукрузой 1/30	1432	130	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	14,295	101,531	56,568	1,519

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
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
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
тозо:		555	21,390	25,323	74,517	611,538	0,445	43,607	0,680	7,529	85,155	200,779	121,062	5,071
бед														
<b>Салат овощной с яблоками 1/100</b>	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
Расоолыник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332	0,238	1,059	0,018	2,579	23,496	154,881	57,784	1,387
Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
тозо:		850	39,962	42,022	124,471	1 035,927	0,625	39,938	0,665	10,450	145,935	390,503	142,262	6,879
бед:			61,352	67,345	198,989	1 647,465	1,070	83,545	1,346	17,978	231,090	591,282	263,323	11,950
<b>день (среда) 2 недели</b>														
<b>втрак</b>														
Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505	0,083	0,547	0,324	6,477	306,683	361,501	29,400	2,845
Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Фрукты свежие по сезону (с) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
тозо:		600	26,587	37,084	46,989	628,063	0,260	41,517	2,262	9,744	476,082	524,870	106,450	6,045
<b>ед</b>														
Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,020	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
Пи 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
Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854	0,266	65,012	0,920	5,307	48,585	346,830	69,188	6,686
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
тозо:		820	31,443	31,650	106,868	838,094	0,475	103,295	1,145	11,052	208,205	505,927	138,209	10,802
бед:			58,030	68,734	153,857	1 466,158	0,735	144,811	3,408	20,796	684,287	1 030,797	244,659	16,847
<b>день (четверг) 2 недели</b>														
<b>трак</b>														
Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239	0,055	6,672	1,200	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
Иточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
Якаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
ай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
тозо:		570	23,198	28,084	102,277	754,649	0,590	8,191	1,282	7,526	129,937	237,515	71,506	4,284
<b>д</b>														
Салат Мозаика 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	17,341	0,117	3,018	31,776	44,222	26,946	0,889

Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
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
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
моло:		820	34,749	36,723	113,414	923,160	0,666	27,146	0,819	14,735	120,687	507,528	273,556	9,237
зго:			57,946	64,807	215,691	1 677,809	1,255	35,337	2,102	22,261	250,624	745,043	345,062	13,521
1 день (пятница) 2 недели														
втрак														

Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	0922	200	22,772	18,664	44,223	435,952	1,754	0,913	0,118	0,692	241,506	314,699	37,467	1,123
Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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
Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
моло:		550	26,162	26,634	90,540	706,516	1,954	35,953	0,158	1,068	280,008	338,052	68,583	4,208
зго:														

Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
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
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
моло:		850	32,939	34,152	104,095	855,506	1,601	94,378	0,569	6,406	152,485	451,977	144,940	7,001
зго:			59,101	60,787	194,635	1 562,022	3,556	130,331	0,727	7,474	432,493	790,029	213,523	11,209
1 день (понедельник) 3 недели														
втрак														

Саша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
Утроброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом тицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Софейный 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
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
зго:		575	25,149	19,209	74,624	571,974	0,283	37,745	0,087	0,978	383,181	395,269	108,636	4,588
зго:														
Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
Уп 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
Рикаделька куриная 1/100	1740		19,820	19,528	17,712	325,882	0,077	2,392		4,199	17,871	138,978	64,032	1,340
Агу 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
Омлет из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448

Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	1,400	0,900	
пого:		760	37,313	43,050	115,514	998,761	0,671	65,227	0,855	13,925	188,847	431,771	196,476	14,291
пого:			62,462	62,259	190,139	1,570,735	0,954	102,972	0,942	14,902	572,028	827,040	305,112	18,879

День (вторник) 3 недели

итрак

Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
пого:		555	21,317	23,330	90,291	656,400	0,507	10,196	2,240	7,249	89,506	332,168	174,944	5,149

пого:

Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
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
Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500	1,173	12,470	114,437	16,925	1,025	
Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000	9,947	2,972	3,308	0,338	
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
пого:		850	34,159	39,799	103,400	908,423	1,010	51,872	0,440	11,173	158,065	436,395	212,190	9,267
пого:			55,476	63,128	193,692	1,564,823	1,517	62,068	2,681	18,422	247,571	768,563	387,134	14,416

Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188	0,090	1,882	0,307	5,040	128,560	274,801	23,900	3,092
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
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205		0,095	0,063	0,065	20,500	1,800	
Фрукты свежие по сезону (у) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000	0,200	25,000	17,000	11,000	1,250	
пого:		580	24,032	24,184	60,990	557,744	0,332	38,182	0,327	5,341	281,133	394,969	78,900	6,729

пого:

Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976	0,033	26,000	0,400	2,800	39,455	36,025	20,560	0,846
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
Яйца 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
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
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720	
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900	
пого:		850	32,469	29,849	124,609	896,954	0,608	72,944	0,676	9,606	187,446	529,928	145,993	6,216
пого:			56,501	54,033	185,599	1,454,698	0,940	111,126	1,003	14,947	468,578	924,897	224,893	12,945

Салат (четверг) 3 недели														
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

итрак

Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
Котлета Домашняя запеченная с соусом	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
Сметанно-томатным 1/90	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
Макаронны отварные с маслом 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009		63,250	44,954	10,048	0,530
Чай заварной с молоком 1/180	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	570	23,743	27,575	101,971	751,031	0,608	35,962	0,386	6,526	149,246	224,039	66,432	4,302
Итого:														
без														

Винегрет овощной 1/100	462	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
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
Бедро гусиное из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,060	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
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
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
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	31,392	37,816	106,659	892,549	0,531	33,025	0,570	8,622	159,673	479,106	204,366	6,155
без:			55,135	65,391	208,630	1,643,579	1,139	68,987	0,956	15,148	308,919	703,145	270,798	10,457
день (пятница) 3 недели														
втррак														

Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	1755	200	25,229	19,640	50,076	477,980	3,218	0,726	0,146	0,838	246,982	329,353	37,315	1,016
Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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
Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		550	28,619	27,610	96,394	748,544	3,418	35,766	0,186	1,214	285,484	352,707	68,431	4,101
ед														

Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Уп с клецками на 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
Гречка 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
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржанно-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:		850	28,079	39,604	107,052	896,956	0,951	55,433	2,194	9,636	135,022	390,978	148,873	6,841
20:			56,698	67,214	203,445	1,645,500	4,369	91,199	2,380	10,850	420,506	743,685	217,304	10,942
день (понедельник) 4 недели														
трак														

аша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
Утерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
Тылы и сыр 30/30/15	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
Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		575	25,149	20,709	73,124	579,474	0,378	27,742	0,067	2,240	222,626	392,866	128,448	3,268





Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>того:</i>		<b>850</b>	<b>34,451</b>	<b>31,489</b>	<b>110,739</b>	<b>864,159</b>	<b>1,493</b>	<b>100,824</b>	<b>1,503</b>	<b>10,659</b>	<b>175,815</b>	<b>516,285</b>	<b>131,230</b>	<b>11,158</b>
<i>сезо:</i>			<b>69,425</b>	<b>61,925</b>	<b>171,067</b>	<b>1 519,292</b>	<b>1,875</b>	<b>139,974</b>	<b>2,446</b>	<b>15,868</b>	<b>467,788</b>	<b>1 001,007</b>	<b>255,734</b>	<b>18,977</b>
<b>д) день (четверг) 4 недели</b>														
<b>типик</b>														

Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727	0,616	2,400	0,320	6,941	31,024	248,588	119,172	4,306
Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
<i>того:</i>		<b>550</b>	<b>24,856</b>	<b>29,052</b>	<b>88,051</b>	<b>713,096</b>	<b>0,879</b>	<b>7,910</b>	<b>2,250</b>	<b>10,060</b>	<b>130,980</b>	<b>352,151</b>	<b>187,536</b>	<b>7,397</b>
<i>сезо:</i>														
Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537	0,023	11,780		2,763	35,190	34,945	17,650	6,673
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
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
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
Компот из ягод э/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
Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>того:</i>		<b>850</b>	<b>29,476</b>	<b>37,625</b>	<b>105,156</b>	<b>877,159</b>	<b>0,561</b>	<b>60,930</b>	<b>0,285</b>	<b>9,979</b>	<b>167,305</b>	<b>385,384</b>	<b>166,143</b>	<b>12,839</b>
<i>сезо:</i>			<b>54,332</b>	<b>66,678</b>	<b>193,207</b>	<b>1 590,256</b>	<b>1,440</b>	<b>68,840</b>	<b>2,535</b>	<b>20,039</b>	<b>298,284</b>	<b>737,535</b>	<b>353,679</b>	<b>20,236</b>
<b>день (пятница) 4 недели</b>														
<b>типик</b>														

Пудинг творожный запеченный с ягодами	092	200	21,708	16,583	47,852	427,479	1,755	1,838	0,105	0,687	213,516	290,659	34,594	1,113
Соусом 1/150/50														
Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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
Бай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
Дружты свежие по сезону (✓)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>того:</i>		<b>550</b>	<b>25,098</b>	<b>24,553</b>	<b>94,169</b>	<b>698,043</b>	<b>1,955</b>	<b>36,878</b>	<b>0,145</b>	<b>1,063</b>	<b>252,018</b>	<b>314,012</b>	<b>65,710</b>	<b>4,198</b>
<i>д) салат из свежей капусты с морковью 1/100</i>	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
<i>улп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250</i>	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
<i>каркое по-домашнему с маслом 1/250</i>	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
<i>омпот из яблок 1/180</i>	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
<i>длб пшеничный 1/20</i>	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>длб ржано-пшеничный 1/20</i>	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<i>того:</i>		<b>820</b>	<b>29,999</b>	<b>40,824</b>	<b>90,273</b>	<b>848,502</b>	<b>1,015</b>	<b>98,545</b>	<b>0,962</b>	<b>9,620</b>	<b>161,687</b>	<b>375,839</b>	<b>135,285</b>	<b>6,763</b>
<i>но:</i>			<b>55,096</b>	<b>65,377</b>	<b>184,443</b>	<b>1 546,545</b>	<b>2,970</b>	<b>135,423</b>	<b>1,108</b>	<b>10,683</b>	<b>413,705</b>	<b>689,852</b>	<b>200,995</b>	<b>10,961</b>