

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "Школьное питание"

И.В. Фирнаго

2024 г.

учащихся с диагнозом не переносимость мяса курицы Светлогорского ГО

2024-2025 г.

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Жаркое по-домашнему с свинойной 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:		505	20,813	21,503	69,575	555,08	0,469	40,59	1,472	5,788	73,255	247,212	137,548	4,973

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,12	1,65	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		760	30,657	32,963	102,135	827,835	0,949	35,005	0,313	8,996	128,993	388,539	187,111	8,81	

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078			15,6	50,4	18	0,84
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
	Итого:		360	4,85	4,06	70,55	338,14	0,153	36,8	0,22	54,6	81,4	37	4,89
	Всего:			56,32	58,526	242,26	1 721,06	1,571	112,395	1,785	256,848	717,151	361,659	18,672

Завтрак

Бутерброд с маслом и твердым сыром															
1	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
Каша рисовая вязкая молочная с маслом															
2	1/200	1721	200	4,74	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,3	123,095	177,453	47,794	0,772
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	13,864	20,877	71,498	529,337	0,227	37,03	0,137	0,725	430,456	372,375	88,074	2,876

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3	Свинина отварная 1/100	1745	100	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327	1,613
4	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			770	33,48	31,848	141,652	987,16	0,571	11,991	0,891	9,118	110,193	349,55	155,639	6,932

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Выпечное изделие в ассортименте шт (V)															
2	с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
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
Итого:			380	15,318	15,289	94,754	577,891	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Всего:				62,663	68,014	307,903	2 094,39	1,045	85,221	1,101	13,347	837,187	1 019,25	299,919	12,462

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,838	230,012	271,126	22,05	2,134
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
6	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:			560	22,391	31,577	53,674	588,459	0,281	38,39	0,309	5,258	394,572	408,68	80,79	5,598

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
Суп картофельный с вермишелью на 2 бульоне 1/200		1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Рыба отварная 1/90	1766	90	14,347	9,387	26,382	247,4	0,15	1,198	0,028	2,62	32,724	158,444	36,901	1,395
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте 5 1/200		116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	26,757	25,003	120,825	815,354	0,617	52,893	0,459	7,374	154,068	389,866	136	9,242

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
---	---------------------------------	-----	-----	------	---	-------	--------	------	-----	------	--	-----	-----	----	-----

2	Зефир весомой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
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
Итого:			400	7,51	5,1	107,53	506,06	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85
Всего:				56,658	61,68	282,029	1 909,87	0,993	127,482	0,789	12,831	846,64	1 017,55	263,79	17,69

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из белокочанной капусты 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,65		1,641	29,577	18,12	9,252	0,36
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
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:			540	27,44	31,932	96,346	782,528	0,756	27,455	0,039	6,376	138,466	234,912	62,999	4,429

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов со свиной 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	25,534	29,135	103,222	777,233	0,502	34,662	0,679	9,179	128,303	400,555	176,981	6,095

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
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
Итого:			380	9,458	10,289	94,174	507,131	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254
Всего:				62,432	71,355	293,742	2 066,89	1,485	98,917	0,77	19,079	329,309	756,795	274,185	15,777

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/40	1755	190	24,418	17,658	52,448	466,386	3,212	1,651	0,082	2,741	226,72	313,528	35,66	0,987
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
3	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
4	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
5	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:			520	26,608	25,228	88,365	686,95	3,33	36,691	0,122	3,079	265,197	336,856	58,576	3,352

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,06	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Тефтели с говядиной и свиной с соусом томатным 1/90/20	658	110	15,239	17,897	14,528	280,14	0,404	1,629	0,032	2,311	22,155	136,273	27,975	1,499
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426

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	0,387
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			790	31,19	33,335	114,749	883,771	1,042	64,921	0,399	7,028	139,712	394,033	146,046	8,586

Подник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
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
Итого:			360	10,71	9,06	71,13	408,9	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29
Всего:				68,509	67,623	274,244	1 979,62	4,545	137,812	0,541	10,307	693,509	988,289	263,622	14,228

06 день понедельник (2 недели)

Завтрак

Бутерброд с маслом и твердым сыром															
1	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
Каша овсяная вязкая молочная с маслом															
2	1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
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	15,634	22,377	67,898	535,517	0,26	37,03	0,137	1,445	434,056	372,375	91,974	3,326

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200															
2	сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Рагу овощное со свинойной 1/200	1823	200	16,516	16,635	23,689	310,529	0,186	46,378	0,48	3,985	64,186	182,387	87,476	2,34
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	25,506	28,456	93,534	732,26	0,494	64,324	1,81	8,517	152,427	333,905	164,844	6,511

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8			14	14	8	2,8
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
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
Итого:			400	1,65	0,1	106,95	435,3	0,075	36,8	0,22	0,22	64	43	25	5,45
Всего:				42,79	50,932	268,381	1 703,08	0,829	138,154	1,947	10,182	650,482	749,281	281,818	15,287

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737	0,019	14,31	0,264	1,151	23,646	22,377	12,747	0,477
2	Виточек куриный 1/90	1745	90	17,251	17,788	16,346	294,485	0,122	2,101		3,696	12,264	110,265	61,327	1,613
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
4	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
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:			525	23,279	24,808	87,244	665,363	0,422	18,471	0,285	5,367	91,743	313,627	151,789	4,539

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
---	-------------------------------	------	----	-------	------	-------	--------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------

1	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
2	Свинина отварная 1/100	672	100	23,916	21,335	22,173	376,368	0,169	2,643	0,032	3,244	20,092	153,65	75,316	2,678
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
7	Итого:		770	40,163	37,215	135,21	1 036,43	0,562	28,557	0,471	9,386	118,656	365,445	153,971	8,185

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
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	Итого:		380	15,318	15,289	94,754	577,891	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
5	Всего:			78,76	77,312	317,208	2 279,68	1,233	83,227	0,829	18,258	506,938	976,401	361,966	15,378

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,41	0,243	4,858	230,012	271,126	22,05	2,134
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
5	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
6	Итого:		550	22,291	24,327	53,534	522,249	0,28	38,39	0,269	5,158	392,172	405,68	80,75	5,578

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,63	4,407	4,847	65,576	0,012	5,529	0,006	1,651	52,588	42,134	13,9	0,789
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,11	301,516	0,211	51,81	0,736	4,245	38,768	276,884	55,12	5,34
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
7	Итого:		720	26,219	24,127	97,838	713,37	0,5	82,393	0,914	8,659	161,507	431,291	126,128	12,277

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
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	Итого:		360	4,85	4,06	70,55	338,14	0,153	36,8		0,22	54,6	81,4	37	4,89
5	Всего:			53,361	52,514	221,922	1 573,76	0,933	157,583	1,183	14,036	608,28	918,371	243,878	22,745

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Свинина отварная 1/100	662	100	18,485	19,239	16,869	314,566	0,131	1,915	0,008	3,437	19,324	120,794	57,854	2,054
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	0,026	8,2	0,72

Итого:		530	28,914	28,884	95,324	756,911	0,359	6,628	0,759	6,665	126,013	256,107	104,272	5,004
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Обед

Салат Картофельный с морковью и зеленым горошком 1/60														
1	663	60	1,113	3,759	7,338	67,631	0,059	9,233	0,184	1,675	8,755	32,728	14,142	0,492
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200														
2	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,97
3 Котлета куриная 1/90														
3	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142		3,259	12,507	112,449	62,542	1,645
4 Каша гречневая с маслом 1/150														
4	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5 Компот из ягод з/м 1/200														
5	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6 Хлеб пшеничный 1/30														
6	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30														
7	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		760	33,636	32,938	124,588	929,332	0,7	20,529	0,211	11,356	95,629	439,298	243,923	9,257

Подник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200														
1	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2 Зефир весовой 1/100														
2	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100														
3	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		400	7,51	5,1	107,53	506,06	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85
Всего:			70,06	66,922	327,442	2 192,30	1,154	63,357	0,99	18,221	519,642	914,405	395,195	17,111
10 день, пятница (2 недели)														

Затраки

1 Завеланка творожная Золотистая 1/200														
1	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 пшпвником 1/200														
2	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														
3	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60														
1	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2 Суп картофельный с рыбой 1/200														
2	342	200	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3 Гуляш из говядины 1/90														
3	1777	90	13,867	13,911	2,837	192,018	0,055	0,9		1,355	15,519	95,065	19,372	2,138
4 Картофель отварной с маслом 1/150														
4	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
5 Компот из яблок 1/200														
5	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6 Хлеб пшеничный 1/30														
6	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30														
7	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		760	27,38	26,997	93,006	724,516	0,533	64,192	0,364	5,968	121,937	363,982	123,818	7,634

Подник

1 Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2														
1	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
Выпечное изделие в ассортименте шт (V)														
2	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
3 Фрукты свежие по сезону (V) 1/100														
3	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:		380	9,458	10,289	94,174	507,131	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254
Всего:			59,903	58,557	281,938	1 894,37	0,932	136,482	0,614	11,022	393,646	788,013	204,781	16,084
11 день понедельник (3 недели)														

Застриак

1 Салат из моркови с маслом 1/60														
1	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2 Плов с курицей 1/200														
2	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,32	4,12	45,3	272,503	112,48	2,077

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 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
Итого:			505	20,218	20,794	82,242	596,981	0,443	8,276	1,472	6,02	77,647	310,735	156,164	4,508

Обед

1	Салат Картофельный с морковью и кукурузой 1/60	1199	60	0,982	2,549	7,343	56,237	0,05	8,358	0,147	1,125	9,81	29,16	12,465	0,42
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	1233	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,45		1,055	12,879	103,33	15,332	0,935
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	30,613	31,867	104,852	828,664	0,981	23,702	0,34	8,471	111,877	397,218	189,262	8,926

Полдник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
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
Итого:			400	1,65	0,1	106,95	435,3	0,075	36,8		0,22	64	43	25	5,45
Всего:				52,481	52,761	294,044	1 860,95	1,499	68,778	1,812	14,711	253,524	750,953	370,426	18,884

12 день вторник (3 недели)

Завтрак

1	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
2	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,51	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,57	123,095	161,853	30,994	1,552
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	15,634	20,877	69,398	528,017	0,215	37,03	0,137	0,995	430,456	356,775	71,274	3,656

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
2	Суп картофельный с фасолью на бульоне 1/200	1147	200	5,862	6,527	12,413	131,844	0,099	9,242	0,166	1,968	36,774	72,514	23,828	1,231
3	Свинина отварная 1/100	1736	100	17,09	17,692	16,24	292,548	0,121	2,08		3,694	12,143	109,174	60,72	1,597
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			770	30,765	35,606	109,201	880,318	0,568	51,309	0,706	11,322	147,869	357,871	168,429	11,044

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
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
Итого:			360	10,71	9,06	71,13	408,9	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29

Всего:		57,11	65,542	249,729	1 817,24	0,956	124,539	0,863	12,517	866,924	972,047	298,703	16,99
13 день среда (3 недели)													

Завтрак															
1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Омлет 1/150	1706	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
3	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
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,095	0,063	0,065	20,5	1,8
5	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:			560	19,847	18,889	58,881	484,911	0,321	38,312	0,256	4,099	249,143	331,443	77,8	6,124

Обед															
1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
Рассольник Ленинградский со сметаной на															
2	бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3	Рыба отварная 1/90	1766	90	14,347	9,387	26,382	247,4	0,15	1,198	0,028	2,62	32,724	158,444	36,901	1,395
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте															
5	1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			760	26,857	25,621	122,361	827,46	0,631	55,925	0,471	7,534	162,104	421,502	143,268	9,5

Полдник															
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)															
2	с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
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
Итого:			380	15,318	15,289	94,754	577,891	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Всего:				62,022	59,799	275,995	1 890,26	1,2	130,436	0,801	15,137	707,786	1 050,27	277,273	18,277

14 день четверг (3 недели)															
Завтрак															
1	Салат из белокочанной капусты 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,65		1,641	29,577	18,12	9,252	0,36
2	Бифстроганов из курицы 1/90	1283	90	32,118	26,233	5,95	388,363	0,108	4,091	0,02	2,388	34,755	236,854	112,792	2,002
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
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:			520	27,44	31,932	96,346	782,528	0,756	27,455	0,039	6,376	138,466	234,912	62,999	4,429

Обед															
1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
Суп овощной с зеленым горошком со															
2	сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
Котлета Домашняя запеченная с соусом															
3	сметанно-томатным 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	44,575	43,61	108,089	1 003,15	0,571	27,229	0,406	7,893	152,358	541,575	239,583	7,084

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200					88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078					15,6	50,4	18	0,84
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
Итого:			360	4,85	4,06	70,55	338,14	0,153	36,8			0,22	54,6	81,4	37	4,89
Всего:				76,865	79,602	274,985	2 123,82	1,481	91,484	0,445	14,489	345,425	857,887	339,582		16,403
15 день пятница (3 неделя)																

Застрапак

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)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	23,065	21,27	94,758	662,724	0,172	35,49	0,197	1,53	209,17	302,702	46,758	3,196

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тефтели с говядиной и свиной с соусом томатным 1/90/20	658	110	15,239	17,897	14,528	280,14	0,404	1,629	0,032	2,311	22,155	136,273	27,975	1,499
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,96	0,181	30	0,021	0,203	24,54	90,263	35,016	1,426
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 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	28,062	35,037	108,207	860,404	0,891	45,751	1,378	7,994	117,411	369,86	136,331	7,256

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
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
Итого:			400	7,51	5,1	107,53	506,06	0,095	36,2	0,02	0,2	298	219	47	2,85
Всего:				58,637	61,407	310,494	2 029,19	1,158	117,441	1,595	9,724	624,581	891,562	230,089	13,301
16 день понедельник (4 недели)															

Застрапак

1	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
2	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
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	15,634	22,377	67,898	535,517	0,26	37,03	0,137	1,445	434,056	372,375	91,974	3,326

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,65	4,518	54,478	0,02	15,6	0,24	1,68	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Гуляш из свинины 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,18	10,935	113,374	56,457	1,004
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,22	106,86	0,03				21	19,356	8,2	0,497
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35

Итого:			760	31,82	27,834	118,809	853,025	0,452	40,43	0,433	7,039	131,051	312,607	136,988	6,465
---------------	--	--	-----	-------	--------	---------	---------	-------	-------	-------	-------	---------	---------	---------	-------

Подник

1	Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)														
2	с/пр	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
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
Итого:			380	9,458	10,289	94,174	507,131	0,228	36,8	0,053	3,524	62,539	121,329	34,206	5,254
Всего:				56,913	60,5	280,88	1 895,67	0,94	114,26	0,623	12,008	627,646	806,311	263,168	15,045

17 день вторник (4 недели)

Застяк

1	Огурец свежий в нарезке 1/60	278	60	0,48	0,066	1,8	9,714	0,016	1,68	0,006	0,018	9,6	14,4	7,8	0,168
2	Колбета куриная 1/90	139	90	17,454	16,972	15,859	285,997	0,124	2,142		3,259	12,507	112,449	62,542	1,645
3	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
4	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
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:			525	22,071	24,399	62,131	556,4	0,365	38,801	0,546	6,581	83,561	210,547	119,497	4,388

Обед

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,72	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
	Суп картофельный с вермишелью на														
2	большое 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
	Колбета Домашняя запеченная с соусом														
3	сметанно-томатным 90/20	671	110	16,693	22,267	18,408	340,806	0,544	1,095	0,008	3,261	19,295	106,828	23,496	1,652
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	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
6	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			780	32,637	38,101	119,886	953,006	1,051	12,38	0,915	11,427	105,959	389,885	194,228	9,393

Подник

1	Йогурт фруктовый пищевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
2	Печенье весовое 1/60	-/-	60	4,2	3,96	39,6	210,84	0,078				15,6	50,4	18	0,84
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
Итого:			360	10,71	9,06	71,13	408,9	0,173	36,2	0,02	0,2	288,6	257,4	59	2,29
Всего:				65,418	71,56	253,148	1 918,31	1,588	87,381	1,481	18,208	478,119	857,832	372,725	16,071

18 день среда (4 недели)

Застяк

1	Омлет с кукурузой 1/160/30	17	190	13,608	16,515	5,25	224,07	0,073	1,794	0,245	4,032	105,368	222,301	19,9	2,474
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	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164			0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
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:			530	20,18	19,755	55,302	479,726	0,274	38,094	0,265	4,314	257,928	342,456	70,8	5,75

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/60	1819	60	0,973	2,441	4,483	43,788	0,018	16,416	0,18	1,126	25,458	20,769	10,563	0,28
---	--	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	-------	--------	--------	--------	------

1 Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
3 Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,34	184,894	0,957	23,441	0,569	0,911	30	248,725	17,394	5,069
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
6 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
7 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:		760	31,585	21,707	103,175	734,4	1,408	83,563	0,947	4,99	172,749	486,321	121,62	13,053

Полдник

1 Сок в ассортименте в инд. уп. шт 0,2	-/-	200			22	88	0,04	1,8		0,02	14	14	8	2,8
2 Зефир весовой 1/100	-/-	100	1		76	308					25	12	6	1,4
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
Итого:		400	1,65	0,1	106,95	435,3	0,075	36,8		0,22	64	43	25	5,45
Всего:			53,415	41,562	265,428	1 649,43	1,757	158,457	1,212	9,524	494,677	871,776	217,42	24,253

19 день четверг (4 недели)

Завтрак

1 Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
Биточек из говядины и мяса птицы со сметанно-томатным соусом 1/90/20	662	110	18,485	19,239	16,869	314,566	0,131	1,915	0,008	3,437	19,324	120,794	57,854	2,054
3 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,62	1,281	17,391	87,571	0	0,71	0,01		70,278	49,949	11,164	0,589
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:		540	28,931	29,493	84,708	719,989	0,475	5,505	1,191	8,833	129,401	362,052	205,639	7,357

Обед

1 Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,59	4,004
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087
3 Свинина отварная 1/100	668	100	17,733	17,898	17,228	300,926	0,13	2,157	0,008	3,382	18,688	117,569	63,876	1,702
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
5 Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,16		17,02	68,72	0,012	2		0,12	13	4,006	3,7	0,147
6 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
7 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:		770	33,958	33,768	130,587	962,099	0,529	21,499	0,206	9,623	116,641	329,42	140,809	10,477

Полдник

1 Йогурт фруктовый питьевой 1/200	121	200	5,86	5	22,58	158,76	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	80	8,808	10,189	63,224	379,831	0,153		0,053	3,304	23,539	90,329	15,206	1,204
2 с/пр	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/100		380	15,318	15,289	94,754	577,891	0,248	36,2	0,073	3,504	296,539	297,329	56,206	2,654
Итого:			78,207	78,55	310,049	2 259,98	1,251	63,204	1,47	21,96	542,58	988,8	402,653	20,488
Всего:														

20 день пятница (4 недели)

Завтрак

1 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
-----------------------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	------	-----	-----	---	------	------

[illegible]

Ode

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	0,18	1,668	27,687	20,28	11,232	0,369
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,97	39,534	41,794	17,748	0,823
3	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
4	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
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			720	25,426	33,264	90,406	762,706	0,892	73,766	0,678	8,201	129,051	321,971	119,212	6,567

Полдник

[illegible]