



Косенков О.Н.

2023 г

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Школьное питание"



**Меню основного организованного питания**

**учащихся среднего образовательного учреждения г. Калининграда МАОУ СОШ №8**

**возрастная категория от 7 -11 лет**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 7-11 лет, 60-75 % от суточного рациона

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Белки, г	Жиры, г	Гглеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

**01 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	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 ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	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
4	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>26,769</b>	<b>21,385</b>	<b>80,710</b>	<b>622,379</b>	<b>0,429</b>	<b>2,777</b>	<b>0,090</b>	<b>1,386</b>	<b>366,494</b>	<b>406,164</b>	<b>134,802</b>	<b>4,199</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	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	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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	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
4	Макароны отварные с маслом 1/150	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/180	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>26,239</b>	<b>32,100</b>	<b>120,645</b>	<b>876,436</b>	<b>0,703</b>	<b>30,206</b>	<b>0,428</b>	<b>8,986</b>	<b>119,914</b>	<b>260,355</b>	<b>86,616</b>	<b>5,792</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>			<b>56,083</b>	<b>56,735</b>	<b>270,829</b>	<b>1 818,267</b>	<b>1,286</b>	<b>87,103</b>	<b>0,517</b>	<b>10,690</b>	<b>536,908</b>	<b>734,019</b>	<b>252,917</b>	<b>12,566</b>

**02 день вторник**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 СР № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	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
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,309</b>	<b>25,234</b>	<b>82,233</b>	<b>653,271</b>	<b>0,793</b>	<b>3,130</b>	<b>0,593</b>	<b>2,229</b>	<b>188,288</b>	<b>396,372</b>	<b>125,827</b>	<b>3,948</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702	240	20,999	20,896	35,172	412,746	0,300	42,780	0,384	4,665	49,090	250,777	112,637	3,050
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>32,195</b>	<b>30,588</b>	<b>83,002</b>	<b>736,078</b>	<b>0,677</b>	<b>69,662</b>	<b>0,790</b>	<b>8,409</b>	<b>131,184</b>	<b>396,244</b>	<b>183,118</b>	<b>7,823</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>6,749</b>	<b>4,950</b>	<b>71,747</b>	<b>358,534</b>	<b>0,107</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,200</b>	<b>202,500</b>	<b>46,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,252</b>	<b>60,772</b>	<b>236,982</b>	<b>1 747,883</b>	<b>1,577</b>	<b>126,372</b>	<b>1,401</b>	<b>10,939</b>	<b>592,672</b>	<b>995,116</b>	<b>355,445</b>	<b>14,525</b>

**03 день среда****Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/120/30	0922 (СР № 222)	150	17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>20,684</b>	<b>16,280</b>	<b>75,540</b>	<b>531,417</b>	<b>1,581</b>	<b>53,069</b>	<b>0,107</b>	<b>0,929</b>	<b>229,978</b>	<b>270,811</b>	<b>61,043</b>	<b>4,323</b>

**Обед**

1	Салат Мозайка 1/60	1476 (СР № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
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	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Коплета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698	90	12,180	11,442	13,526	205,808	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>23,133</b>	<b>29,778</b>	<b>90,175</b>	<b>721,227</b>	<b>0,448</b>	<b>63,060</b>	<b>1,119</b>	<b>10,701</b>	<b>141,784</b>	<b>320,678</b>	<b>135,771</b>	<b>7,192</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
	<b>Всего:</b>			<b>44,792</b>	<b>46,528</b>	<b>218,880</b>	<b>1 473,436</b>	<b>2,137</b>	<b>170,249</b>	<b>1,226</b>	<b>11,948</b>	<b>616,998</b>	<b>213,328</b>	<b>13,390</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Кукуруза конц порционная 1/30	115 (СР № 70)	30	0,600		3,300	15,600	0,006	1,440		12,600	12,300	3,900	
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	13,386	147,873	74,565	1,306
3	Капуста тушеная 1/150	1718	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	91,959	66,776	33,146	1,385
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
	<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>28,649</b>	<b>22,196</b>	<b>60,824</b>	<b>557,652</b>	<b>0,268</b>	<b>79,537</b>	<b>0,151</b>	<b>197,918</b>	<b>281,884</b>	<b>133,951</b>	<b>3,886</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная в белом соусе 1/100	1766	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	35,544	174,584	35,913	1,406
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800	0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
	<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>25,234</b>	<b>26,233</b>	<b>98,627</b>	<b>731,548</b>	<b>0,525</b>	<b>41,627</b>	<b>1,071</b>	<b>148,551</b>	<b>403,661</b>	<b>134,533</b>	<b>6,659</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065			13,000	42,000	15,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>
	<b>Всего:</b>			<b>62,232</b>	<b>56,179</b>	<b>225,848</b>	<b>1657,934</b>	<b>0,965</b>	<b>174,744</b>	<b>1,24</b>	<b>620,169</b>	<b>924,045</b>	<b>326,984</b>	<b>13,3</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек конц порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
	<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>19,667</b>	<b>21,804</b>	<b>46,194</b>	<b>481,383</b>	<b>0,291</b>	<b>57,964</b>	<b>0,243</b>	<b>286,825</b>	<b>320,820</b>	<b>61,948</b>	<b>5,814</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	1809	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	13,852	25,774	11,693	0,521
---	-----------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

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	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	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
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24,177</b>	<b>29,758</b>	<b>115,235</b>	<b>825,472</b>	<b>0,550</b>	<b>22,780</b>	<b>0,434</b>	<b>7,790</b>	<b>132,705</b>	<b>379,413</b>	<b>169,686</b>	<b>6,143</b>

**Полдник**

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800	0,020					
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>	<b>54,300</b>		<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,319</b>	<b>52,012</b>	<b>238,854</b>	<b>1626,508</b>	<b>0,934</b>	<b>135,044</b>	<b>0,677</b>	<b>13,395</b>	<b>469,531</b>	<b>731,732</b>	<b>251,134</b>	<b>14,532</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная с маслом 1/220	1676	220	7,491	8,443	36,057	250,174	0,139	1,216	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2	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
3	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР №4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	155,150	161,520	56,602	1,672
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>28,636</b>	<b>21,831</b>	<b>85,695</b>	<b>653,801</b>	<b>0,421</b>	<b>3,241</b>	<b>0,095</b>	<b>1,187</b>	<b>401,061</b>	<b>418,199</b>	<b>131,736</b>	<b>4,327</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (СР №55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (СР №309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,041</b>	<b>33,032</b>	<b>93,995</b>	<b>793,432</b>	<b>0,828</b>	<b>14,742</b>	<b>0,196</b>	<b>7,325</b>	<b>94,107</b>	<b>262,631</b>	<b>78,426</b>	<b>5,901</b>

**Полдник**

1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,652</b>	<b>55,333</b>	<b>232,855</b>	<b>1 668,025</b>	<b>1,358</b>	<b>72,103</b>	<b>0,291</b>	<b>8,830</b>	<b>532,668</b>	<b>706,340</b>	<b>226,675</b>	<b>12,103</b>

## 07 день вторник

## Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 (СР № 59)	30	0,359	1,226	2,012	20,522	0,017	1,380	0,552	0,638	8,238	15,329	10,544	0,199
2	Плов с мясом 1/240	1692	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,786</b>	<b>28,669</b>	<b>93,867</b>	<b>732,636</b>	<b>0,884</b>	<b>5,045</b>	<b>0,950</b>	<b>5,579</b>	<b>146,104</b>	<b>417,197</b>	<b>135,954</b>	<b>4,010</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/60	1803 (СР № 47)	60	0,918	4,857	4,044	63,560	0,014	7,571		2,192	16,314	13,764	7,098	6,857
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156	200	5,274	7,343	13,949	142,980	0,076	18,854	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	2,634	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>24,196</b>	<b>32,280</b>	<b>91,006</b>	<b>751,326</b>	<b>0,476</b>	<b>62,786</b>	<b>0,600</b>	<b>10,963</b>	<b>139,349</b>	<b>266,501</b>	<b>136,761</b>	<b>12,474</b>

## Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		22,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,331</b>	<b>68,699</b>	<b>251,270</b>	<b>1 852,696</b>	<b>1,532</b>	<b>121,411</b>	<b>1,568</b>	<b>16,842</b>	<b>559,153</b>	<b>922,199</b>	<b>331,215</b>	<b>19,239</b>

## 08 день среда

## Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 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
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>27,370</b>	<b>18,478</b>	<b>97,436</b>	<b>665,525</b>	<b>3,409</b>	<b>56,455</b>	<b>0,082</b>	<b>3,123</b>	<b>278,424</b>	<b>345,122</b>	<b>69,563</b>	<b>4,473</b>

## Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (СР № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Печень по-строгановски 1/90	897	90	17,238	11,166	5,961	193,286	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
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	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>35,144</b>	<b>26,359</b>	<b>96,954</b>	<b>765,622</b>	<b>0,986</b>	<b>47,151</b>	<b>0,719</b>	<b>11,380</b>	<b>120,741</b>	<b>569,024</b>	<b>196,086</b>	<b>12,637</b>

<b>Полдник</b>														
1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000				12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
			150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	380	1,475	0,450	74,825	309,252	0,089	54,120	0,318	50,000	31,500	19,500	2,575
<b>Итого:</b>				<b>63,989</b>	<b>45,287</b>	<b>269,215</b>	<b>1 740,400</b>	<b>4,483</b>	<b>157,726</b>	<b>0,801</b>	<b>449,165</b>	<b>945,647</b>	<b>285,149</b>	<b>19,685</b>

**Всего:**

<b>09 день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/240	1823	240	20,893	20,640	28,444	383,102	0,226	55,731	0,576	77,369	226,252	108,686	2,868
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>24,747</b>	<b>22,451</b>	<b>64,082</b>	<b>557,378</b>	<b>0,355</b>	<b>59,066</b>	<b>0,605</b>	<b>163,732</b>	<b>290,128</b>	<b>134,146</b>	<b>4,272</b>

<b>Обед</b>														
1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	15,024	24,849	17,259	0,597
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	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,40	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>26,226</b>	<b>22,192</b>	<b>105,917</b>	<b>728,30</b>	<b>0,512</b>	<b>47,154</b>	<b>1,064</b>	<b>164,162</b>	<b>404,046</b>	<b>129,069</b>	<b>5,868</b>

<b>Полдник</b>														
1	Мармелад весомой 1/20	-/-	20	0,020		16,340	65,540	0,020			223,200	171,000	27,000	0,180
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300			
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>6,249</b>	<b>4,970</b>	<b>50,087</b>	<b>270,074</b>	<b>0,127</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>260,700</b>	<b>196,510</b>	<b>43,514</b>	<b>2,055</b>
<b>Всего:</b>				<b>57,222</b>	<b>49,613</b>	<b>220,086</b>	<b>1555,75</b>	<b>0,994</b>	<b>159,800</b>	<b>1,688</b>	<b>588,594</b>	<b>890,684</b>	<b>306,730</b>	<b>12,195</b>

<b>10 день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Горошек конс порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	13,275	5,555	4,798	0,515
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	25,500	16,500	1,875
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>19,067</b>	<b>21,804</b>	<b>46,194</b>	<b>481,383</b>	<b>0,291</b>	<b>57,964</b>	<b>0,243</b>	<b>5,285</b>	<b>286,825</b>	<b>320,820</b>	<b>61,948</b>

<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547

2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/240	1443	240	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>30,173</b>	<b>30,864</b>	<b>100,574</b>	<b>800,763</b>	<b>0,540</b>	<b>35,487</b>	<b>0,796</b>	<b>8,991</b>	<b>137,570</b>	<b>475,604</b>	<b>203,854</b>	<b>6,554</b>

**Полдник**

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>52,315</b>	<b>55,918</b>	<b>216,243</b>	<b>1601,598</b>	<b>0,985</b>	<b>147,571</b>	<b>1,039</b>	<b>14,594</b>	<b>474,895</b>	<b>863,923</b>	<b>297,302</b>	<b>14,943</b>