

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №38

" 28 "

В.В. Борзенков

августа 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Каравай"

В.П. Зиновьева

" 28 " августа 2025 г.

**Меню основного организованного питания
учащихся среднего образовательного учреждения в г. Калининграде МАОУ СОШ №38
возрастная категория от 12 лет и старше 2025-2026 г.
(на период распространения энтеровирусной инфекции)**

Возрастная градация : 12 лет и старше; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур ы	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

01 день понедельник (1)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			590	14,949	15,320	79,478	515,590	0,252	37,306	0,108	0,700	458,829	413,738	99,983	3,049

Обед

1	Суп с рисом и томатом 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
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	32,603	34,433	162,177	1 089,019	0,856	9,963	0,067	8,885	97,791	327,203	95,969	6,153
Всего:				47,552	49,753	241,655	1 604,609	1,108	47,269	0,175	9,586	556,620	740,942	195,951	9,202

02 день вторник (2)

Завтрак

1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	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
2	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
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			575	22,789	27,140	71,929	623,133	0,916	80,372	0,400	4,969	89,168	272,392	95,879	5,611

Обед

1	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
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	35,986	29,540	121,494	895,778	0,634	20,567	0,343	9,278	132,852	472,066	270,357	10,288
Всего:			58,774	56,680	193,423	1 518,911	1,550	100,939	0,743	14,247	222,020	744,458	366,236	15,899	

03 день среда (3)

Завтрак

1	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
2	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
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	25,784	30,140	56,722	601,281	0,324	36,331	0,339	6,779	411,681	433,463	70,940	6,009

Обед

1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	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
2	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1766	100	13,141	11,126	25,024	252,8	0,101	1,08	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			800	24,070	24,581	120,022	797,595	0,618	46,296	0,271	6,203	147,862	363,814	126,870	8,919
Всего:			49,853	54,721	176,744	1 398,877	0,942	82,627	0,610	12,982	559,543	797,277	197,810	14,928	

04 день четверг (1)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	26,281	26,148	118,745	815,435	0,810	1,133	0,060	5,437	52,563	173,031	60,058	5,227

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Плов с курицей 1/300	1443	300	27,337	25,994	70,006	623,314	0,370	5,101	0,480	6,263	71,982	447,509	183,804	3,380
3	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
5	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
Итого:			810	36,219	35,283	128,577	976,729	0,633	36,169	0,695	9,545	151,887	557,995	241,539	7,446
Всего:				62,420	61,431	247,262	1 791,605	1,437	37,301	0,755	14,982	204,450	731,027	301,597	12,673

05 день пятница (1)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	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
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	28,257	18,294	104,927	697,38	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	338,381	73,895	4,757

Обед

1	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298	0,448	1,461	0,032	2,237	19,933	125,387	24,657	1,136
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,304	32,556	110,878	861,738	1,079	49,604	0,267	5,833	128,658	414,043	145,100	8,254
Всего:				59,252	50,220	222,720	1 579,863	4,585	93,789	0,350	8,893	398,991	752,424	218,995	13,011

06 день понедельник (2)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			590	17,162	17,195	74,978	523,315	0,293	37,306	0,108	1,600	463,329	413,738	104,858	3,611

Обед

1	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441	250	5,307	8,089	17,856	165,455	0,108	11,553	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885	1,231
2	Рагу овощное с мясом 1/300	1731	300	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
3	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	29,587	35,173	111,152	879,508	1,053	68,355	0,807	7,446	132,844	300,805	125,538	6,307
Всего:				46,749	52,368	186,130	1 402,823	1,346	105,661	0,915	9,046	596,173	714,543	230,395	9,919

07 день вторник (2)

Завтрак

1	Биточек куриный в соусе 1/100	140	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
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
3	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
4	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
Итого:			555	23,704	22,647	111,759	745,673	0,578	4,105	0,060	4,271	83,926	340,857	168,000	5,435

Обед

1	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
2	Макаронник с курицей 1/300	1509	300	31,047	22,923	59,521	568,581	0,225	2,812	0,044	7,756	249,598	338,025	92,969	2,741
3	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	40,914	32,372	135,592	997,376	0,536	15,654	0,267	11,354	323,798	501,431	158,514	7,027
Всего:				64,618	55,019	247,351	1743,049	1,114	19,759	0,327	15,625	407,724	842,289	326,515	12,462

08 день среда (1)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/230	1425	230	23,367	32,233	2,579	393,881	0,096	0,629	0,373	7,448	352,686	415,726	33,810	3,272
2	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
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	27,031	34,044	41,458	580,357	0,213	36,413	0,387	7,694	457,646	487,649	63,050	5,356

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/300	1702	300	26,249	26,120	43,964	515,933	0,375	53,476	0,480	5,832	61,362	313,471	140,796	3,813
3	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	34,972	35,409	107,915	890,230	0,666	84,343	0,695	9,094	143,067	435,752	202,831	10,191
Всего:				62,003	69,453	149,373	1 470,587	0,879	120,757	1,082	16,787	600,713	923,401	265,881	15,547

09 день четверг (4)

Завтрак

1	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,190	19,682	16,216	298,761	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	26,512	26,253	118,552	816,532	0,760	1,080	0,060	5,720	55,240	183,069	55,260	4,813

Обед

1	Суп с рисом и томатом 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
2	Каша гречневая с курицей 1/300	1115	300	30,058	26,366	55,313	578,782	0,404	4,876	0,480	10,567	52,581	387,437	232,542	6,571
3	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	39,358	35,077	125,280	974,241	0,717	15,818	0,487	13,947	112,299	540,586	300,315	10,360
Всего:				65,869	61,330	243,832	1 790,773	1,477	16,898	0,548	19,667	167,538	723,654	355,575	15,174

10 день пятница (2)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	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
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	53,846	4,015

Обед

1	Суп картофельный с рыбой 1/250	342	250	7,249	5,532	16,626	145,291	0,110	11,553	0,203	2,445	40,068	122,414	31,373	0,980
2	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	32,917	26,088	97,077	754,770	0,564	49,894	0,237	4,784	136,495	438,609	171,201	6,654
Всего:				56,232	47,424	195,074	1 432,036	0,774	104,904	0,435	6,424	361,641	752,559	225,047	10,668

11 день понедельник (3)**Завтрак**

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			590	17,537	16,445	79,853	537,565	0,282	37,306	0,108	1,375	453,954	378,113	87,608	3,274

Обед

1	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
2	Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,810	15,701	260,831	0,120	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	38,256	29,740	159,572	1 058,964	0,689	13,701	0,267	7,866	112,594	353,662	146,125	7,851
Всего:				55,793	46,185	239,424	1 596,530	0,971	51,007	0,375	9,241	566,548	731,775	233,733	11,125

12 день вторник (3)**Завтрак**

1	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
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			600	24,9	21,511	102,461	703,041	0,52	39,23	0,4	5,455	96,216	363,743	177,364	6,216

Обед

1	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
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	35,986	29,540	121,494	895,778	0,634	20,567	0,343	9,278	132,852	472,066	270,357	10,288
Всего:				60,931	51,056	224,105	1 599,644	1,174	61,797	0,743	14,733	229,068	835,810	447,721	16,504

13 день среда (3)

Завтрак															
1	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
2	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
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	22,649	22,806	64,692	554,614	0,348	55,167	0,321	5,442	246,058	355,263	70,940	6,881

Обед															
1	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
2	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	100	13,141	11,126	25,024	252,800	0,101	1,080	0,027	3,807	35,544	174,584	35,913	1,406
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	26,904	27,085	126,656	858,003	0,628	50,313	0,283	7,665	164,884	462,415	145,256	9,635
Всего:				49,553	49,890	191,348	1 412,617	0,976	105,479	0,604	13,107	410,942	817,678	216,196	16,517

14 день четверг (3)

Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	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
Итого:			550	26,281	26,148	118,745	815,435	0,810	1,133	0,060	5,437	52,563	173,031	60,058	5,227

Обед

1	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
2	Бефстроганов из курицы 1/100	1283	100	17,856	14,582	3,306	215,879	0,060	2,274	0,011	1,327	21,153	132,046	62,815	1,128
3	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	290,927	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,838	30,416	116,412	866,740	0,570	23,106	0,262	5,286	148,548	479,745	203,768	6,280
Всего:				58,119	56,564	235,157	1 682,176	1,380	24,239	0,322	10,723	201,110	652,776	263,826	11,507

15 день пятница (3)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	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
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	25,990	21,786	119,521	778,116	0,397	37,510	0,197	1,635	212,709	305,515	68,846	5,190

Обед

1	Суп 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
2	Тефтеля мясная запеченная 1/100	1204	100	16,597	18,598	10,207	274,600	0,540	1,610		1,429	19,807	146,190	27,320	1,229
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,344	36,306	108,650	886,731	1,038	49,753	0,250	6,057	142,596	399,852	127,193	7,028
Всего:				57,334	58,092	228,171	1 664,847	1,435	87,263	0,448	7,692	355,304	705,367	196,039	12,218

16 день понедельник (4)

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Хлеб пшеничный с сыром 20/20	3112	40	6,560	5,240	10,400	115,000	0,088	0,140	0,042	0,118	200,025	120,026	19,200	0,720
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	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			590	17,162	17,195	74,978	523,315	0,293	37,306	0,108	1,600	463,329	413,738	104,858	3,611

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	35,594	28,776	137,476	951,267	0,460	30,819	0,243	6,467	114,001	314,244	133,081	6,208
Всего:				52,756	45,972	212,453	1 474,582	0,753	68,125	0,351	8,067	577,330	727,982	237,939	9,819

17 день вторник (4)

Завтрак															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
2	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	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
Итого:			550	26,250	26,932	105,149	767,982	0,962	1,133	0,060	8,248	56,181	305,250	187,410	8,514

Обед															
1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	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
2	Рагу овощное с мясом 1/300	1731	300	24,729	31,780	36,452	530,742	0,839	68,163	0,720	5,822	94,863	268,085	80,703	3,455
3	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	34,471	40,457	110,602	944,405	1,132	77,216	0,927	9,219	159,018	391,947	137,163	7,419
Всего:				60,721	67,389	215,751	1 712,387	2,094	78,348	0,988	17,467	215,199	697,197	324,573	15,933

18 день среда (4)

Завтрак															
1	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
2	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
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			580	22,324	22,756	60,217	534,964	0,330	37,667	0,321	5,342	233,558	346,763	65,440	6,256

Обед															
1	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

2	Тефтеля куриная в соусе 1/100	1770	100	15,637	14,731	12,824	246,423	0,087	2,487	0,032	2,788	18,973	138,274	62,398	1,236
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	28,709	30,520	109,320	826,796	0,577	57,445	0,281	6,296	162,793	395,335	171,281	9,598
Всего:				51,034	53,275	169,537	1 361,760	0,907	95,112	0,602	11,638	396,351	742,098	236,721	15,855

19 день четверг (4)

Завтрак

1	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
2	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
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			600	28,819	22,603	96,085	703,039	0,577	39,123	0,400	9,101	81,408	344,878	229,949	9,065

Обед

1	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
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,960	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,250	88,031	20,378	1,411
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	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
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	32,693	35,067	144,575	1 024,669	0,897	15,915	0,282	9,059	106,172	316,074	95,939	6,824
Всего:				61,512	57,669	240,660	1 727,708	1,474	55,038	0,683	18,160	187,580	660,952	325,888	15,889

20 день пятница (4)

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	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
3	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
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	25,553	17,136	98,716	651,293	2,015	38,898	0,105	0,992	253,106	313,774	71,358	4,732

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/300	1728	300	24,928	32,165	44,866	568,664	0,934	51,974	0,480	5,665	59,538	299,179	85,698	3,686
3	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
4	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
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	33,731	41,455	103,376	921,519	1,191	83,042	0,695	8,947	139,443	409,666	143,433	7,752
Всего:				59,283	58,590	202,092	1 572,812	3,206	121,940	0,800	9,939	392,549	723,439	214,791	12,484