



Меню основного организованного питания

Матрикса средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория от 7-11 лет

2024-2025 г.

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)						
			Белки, г	Жиры, г	Гликозид, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг

Завтрак

1	Вутерброд 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 рисовая вязкая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579
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 (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			500	12,679	19,183	63,378	476,875	0,201	36,754	0,127	0,65	399,682	328,012	76,126	2,683

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	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	25,935	29,082	128,363	878,933	0,745	10,849	0,939	7,86	107,897	290,705	101,697	5,666

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (в)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				51,149	59,815	276,911	1 850,57	1,149	83,682	1,374	11,41	773,979	813,517	227,122	10,678

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 мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,91	379,11	0,623	34,65	0,32	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,4	0,4	20,8	96,4	0,164	0	0,076	0,05	0,052	16,4	1,44	4,888
Итого:		505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,59	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888	

Обед

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 курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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	0,375
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	0,72
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06	

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
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	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67	
Всего:		57,677	60,802	246,198	1762,72	1,495	112,564	2,165	17,462	253,989	654,383	349,359	17,618		

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,46	2,561
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
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:		500	21,952	27,037	40,897	494,731	0,192	36,277	0,306	6,074	380,975	397,274	55,7	4,644	

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	Суп картофельный с вермишелью на 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	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
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
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0	0	22,4	89,603	0,04	1,8	0,02	14	14	14	8	2,8
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:		740	21,642	24,811	104,354	727,278	0,515	52,548	0,461	7,05	146,599	327,536	115,911	8,049	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	223,2	171	27	0,18	
---	---------------------------------	-----	-----	-------	-----	--------	---------	-------	------	-------	-------	-----	----	------	--

2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				56,127	63,398	230,421	1 716,78	0,911	124,904	1,076	16,024	793,974	919,61	220,911	15,024
04 день четверг (1 неделя)															

Заспирок

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
	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
3	Макароньы 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 сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	12,528	4,95	4,664	0,539
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
<i>Итого:</i>			520	20,337	23,912	89,816	655,814	0,571	15,093	0,297	5,486	73,262	160,945	52,863	3,963

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
	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	Шлов с курицей 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 3/м 1/200	1658	200	0,16	0,16	17,02	68,72	0,012	2	0,12	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			700	24,334	28,935	92,822	729,033	0,441	34,662	0,679	8,93	124,991	381,142	167,181	5,285

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				51,93	59,896	267,646	1 817,37	1,197	86,375	1,265	17,335	254,052	578,487	249,544	13,918
05 день пятница (1 неделя)															

Заспирок

1	Залепанка из творога с кисельным ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,97	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205		0,095	0,063	0,065	20,5	1,8	
4	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			500	20,224	12,392	91,799	559,624	2,385	36,724	0,055	2,157	189,341	230,552	59,661	4,12

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 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	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,03	0,918
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	0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	

1	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			740	24,598	28,552	93,244	728,334	0,861	64,531	0,415	6,336	131,513	335,665	122,286	6,667

Подник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	223,2	171	27	0,18	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	18,2	6,8	11,3	0,9	
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	
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				57,356	52,494	270,213	1 782,72	3,448	137,335	0,778	11,393	587,254	761,017	231,247	13,117

06 день понедельник (2 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 овсяная вязкая молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
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	
<i>Итого:</i>			508	14,007	20,308	60,678	481,51	0,226	36,754	0,127	1,19	402,382	328,012	79,051	3,02

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 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	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495	0,2	26,22	106,86	0,03			21	19,356	8,2	0,497	
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			700	24,276	32,808	83,746	727,359	0,807	63,388	1,81	8,164	148,17	310,829	121,37	5,665

Подник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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	
<i>Итого:</i>			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				45,543	60,166	229,432	1 641,39	1,218	136,762	2,227	12,272	606,352	675,241	229,921	13,355

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	Биточек куринный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,09
2	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
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<i>Итого:</i>			505	18,55	19,431	87,09	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

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	Салат Овощной с картофелем 1/60	353	60	0,97	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
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	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
4	Компот из ябл.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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	28,71	28,62	97,935	764,157	0,547	19,959	0,573	11,367	97,696	410,011	221,915	7,643

Поддник

1	Йогурт фруктовый пищевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				61,08	63,787	272,668	1 909,08	1,335	61,061	1,67	20,182	426,316	765,959	328,318	14,029

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,15	69,38	556,57	0,137	0,45	0,197	1,33	173,118	282,4	32,082	1,57
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	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 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 рыбный 1/200	339	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	Гуляш из курицы 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	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 ябл.з 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	29,355	25,22	91,852	711,811	0,942	72,952	0,364	5,633	120,389	389,321	161,619	6,195

Поддник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				59,68	53,541	271,617	1 807,06	1,299	145,062	0,851	10,081	385,359	728,423	237,877	14,061

11 день понедельник (3 неделя)

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 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,63	89,396	111,714	28,421	0,714
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:			500	14,232	19,858	63,603	490,06	0,219	36,754	0,127	1,055	396,757	306,637	68,701	2,818

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежлой 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 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	Фрикаделька куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,24
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,203	27,925	126,001	876,143	0,559	18,025	0,235	8,394	124,215	307,225	127,25	10,315

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				56,969	59,333	274,774	1 860,97	0,982	90,858	0,67	12,349	787,372	808,662	245,25	15,463

12 день вторник (3 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
2	Плов с курицей 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
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 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 курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,09	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,082	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,04	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	30,484	28,219	91,014	739,963	0,468	36,354	0,403	8,867	126,15	380,299	219,043	8,06

Полдник

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				57,962	56,063	258,264	1 769,47	1,096	81,25	2,165	17,806	259,597	727,433	404,707	17,238

13 день среда (3 недели)

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	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
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:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

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	Расолышник 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	1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,03	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
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
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	21,742	25,429	105,89	739,384	0,53	55,58	0,473	7,21	154,635	359,172	123,179	8,307

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018		223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
Всего:				53,561	56,538	245,711	1 705,93	1,01	129,26	1,057	14,677	637,186	861,346	230,819	16,069

14 день четверг (3 недели)

Застрак

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
	Котлета Домашняя запеченная с соусом	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694	0,357	0,723	0,011	2,862	17,771	73,602	16,365	1,119
2	сметанно-томатным 1/90	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,038	12,528	4,95	4,664	0,539
4	Чай заварной с сахаром 1/200	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
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	20,435	25,112	89,718	666,622	0,572	22,833	0,213	6,004	77,303	158,848	51,348	3,856

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 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	Бифстроганов из курдюного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182	0,054	2,045	0,01	1,194	17,378	118,427	56,396	1,001
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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			740	27,316	30,294	94,714	760,77	0,456	25,183	0,396	6,45	131,668	403,735	173,388	5,273

Полдник

Сок фруктовый разливной в ассортименте		116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
1	1/180	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	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	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67

<i>Итого:</i>	380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
<i>Всего:</i>		51,887	54,992	254,095	1718,86	0,802	113,804	0,85	10,897	585,921	657,607	235,739	13,346
17 день вторник (4 недели)													

Засирок

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,39	1,312
2	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	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,02	2,06	0	0,01	14,528	6,05	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08	
<i>Итого:</i>		505	20,224	22,201	81,982	608,632	0,736	13,971	0,159	6,995	62,916	245,559	146,355	6,534	

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
2	Суп картофельный с вермишелью на 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	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,56	45,442	0,48	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>		700	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661	

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
3	Фрукты свежие по сезону (V)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<i>Всего:</i>				57,111	65,453	246,758	1804,55	1,717	106,779	1,833	18,149	453,905	723,574	303,989	14,525
18 день среда (4 недели)															

Засирок

1	Омлет с кукурузой 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,1	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,9	2,629
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	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	0,2	25	17	11	1,25
<i>Итого:</i>			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,34	5,432

Обед

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	Тфтели куринная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,02	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
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
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,72	127,168					8,424	0,005	1,8	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			740	23,014	26,756	101,985	740,804	0,421	63,587	0,365	6,329	152,065	311,903	136,884	5,44

Полдник

Сок фруктовый разливной в ассортименте															
1	1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62	0,018	12,6	12,6	7,2	2,52	
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
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	
<i>Итого:</i>			380	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	55,8	36,4	29,5	4,67	
<i>Всего:</i>				49,56	53,366	241,644	1 645,10	0,883	137,808	0,931	13,815	424,016	655,677	224,724	15,543
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
2	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,99	393,129	0,272	3,401	0,32	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0	0,076	12,528	4,95	4,664	0,539
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
<i>Итого:</i>			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,66	6,829

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	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	2,28	34,61	68,65	22,356	1,087	
3	Копченая мясная запеченная в соусе 1/90	1772	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
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 яблок 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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,46	6,6	38,8	11,4	0,9	
<i>Итого:</i>			740	25,931	30,893	116,417	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121

Полдник

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,5	20,322	142,884	0,054	1,08	0,018	2,7	223,2	171	27	0,18
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (v)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114	0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9	
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	
<i>Итого:</i>			380	12,534	11,55	85,17	494,766	0,203	36,08	0,308	2,9	266,4	194,8	49,3	2,33
<i>Всего:</i>				62,483	64,547	278,694	1 945,63	1,369	62,722	2,027	20,521	440,256	758,862	334,278	18,28
20 день пятница (4 недели)															

Завтрак

1	Пудинг из творога запеченный с ягодами кисельным соусом 1/120/30	92	150	17,366	13,2	36,521	334,349	1,402	1,22	0,084	0,535	169,921	232,027	27,37	0,874
2	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0	0,095	11,052	3,302	3,676	0,375
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3	0,5	26	120,5	0,205			0,063	0,065	20,5	1,8	
4	Фрукты свежие по сезону (v)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	25	17	11	1,25	
<i>Итого:</i>			500	21,256	13,82	87,898	561,003	1,643	36,26	0,084	0,83	206,036	252,393	62,546	4,3

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,02	22,05	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	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	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 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72

10	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04			0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			700	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757

Подшип

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
2	Выпечное изделие в ассортименте шт (V)	-/-	100	6,61	6,95	55,898	312,582	0,114		0,29	2,7	18,2	6,8	11,3	0,9
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	7,26	7,05	85,008	432,524	0,185	36,62	0,29	2,918	55,8	36,4	29,5	4,67
Всего:				52,742	53,935	252,912	1 708,03	2,659	146,646	1,052	11,7	387,574	591,351	201,458	14,726