

"Согласовано"

Директор



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"



**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 7 -11 лет**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3.590-20

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

№	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность Б,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
01 день понедельник														
Завтрак														
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	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	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	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	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:				26,769	21,385	80,710	0,429	2,777	0,090	1,386	365,819	406,163	134,652	4,199
Обед														
1	Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	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 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	15,158	13,238	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:				26,239	32,100	120,645	0,703	30,206	0,428	8,986	119,914	260,355	86,616	5,792
Полдник														
1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	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	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				3,075	3,250	69,475	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575

Всего:	56,083	56,735	270,829	1 818,267	1,286	87,103	0,517	10,690	536,233	734,018	252,767	12,565
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

12 день вторник

Завтрак															
1	Огурец свежий 1/30 (до 10 октября)	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 Б)	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 (СР № 304)	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 (СР № 382)	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
Итого:			500	24,190	24,040	81,121	637,605	0,785	2,590	0,044	1,600	184,851	388,244	119,184	3,832

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 (СР № 102)	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 (СР № 259)	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 (СР № 342)	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
Итого:			730	32,195	30,588	83,002	736,078	0,677	69,662	0,790	8,409	131,184	396,244	183,118	7,823

Полдник

1	Зефир весомой 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
Итого:			380	6,749	4,950	71,747	358,534	0,107	53,580	0,018	0,300	273,200	202,500	46,500	2,755
Всего:				63,134	59,578	235,870	1 732,217	1,568	125,832	0,852	10,309	589,234	986,987	348,801	14,410

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 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
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
Итого:			510	20,684	16,280	75,540	531,417	1,581	53,069	0,107	0,929	229,978	270,811	61,043	4,323

Обед

1	Салат Мозаика 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 (СР № 82)	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	Котлета Медвежья ланка в соусе 1/90	1698 (СР № 294)	90	11,480	11,022	13,526	199,228	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	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 (СР № 342)	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
Итого:			730	22,433	29,358	90,175	714,647	0,448	63,060	1,119	10,701	320,678	135,771	7,192

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
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120	0,318	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:			44,092	46,108	218,880	1 466,856	2,137	170,249	1,226	11,948	409,262	616,998	213,328	13,390

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30 (до 10 окт)	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
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
Итого:			500	28,229	22,256	58,784	548,352	0,280	85,597	0,154	3,801	189,518	277,384	136,051	4,066

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	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Копченая рыба в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	4,042	31,650	172,088	36,816	1,443
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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
Итого:			740	24,409	25,103	93,216	696,424	0,526	41,781	1,089	8,302	144,656	401,165	135,436	6,695

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	
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:			60,987	55,108	218,397	1 613,510	0,978	180,958	1,261	12,403	607,874	917,049	329,987	13,516	

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек конс 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 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	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	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
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

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
Итого:			545	19,067	21,804	46,194	457,283	0,291	57,964	0,243	5,285	286,825	320,820	5,814

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	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	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP № 99)	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 (CP № 294)	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 (CP № 304)	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 (CP № 348)	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
Итого:			730	24,177	29,758	115,235	825,472	0,550	22,780	0,434	7,790	132,705	379,413	169,686	6,143

Полдник

1	Зефир весовой 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 (CP № 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
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093	54,300		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:			44,720	52,012	238,854	1 602,407	0,934	135,044	0,677	13,395	469,531	731,732	251,134	14,532	

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	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	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком 1/180	1707 (CP № 382)	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
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
Итого:			505	28,636	21,831	85,695	653,801	0,421	3,241	0,095	1,187	400,386	418,199	131,586	4,327

Обед

1	Салат из свеклы с соевым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP № 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 (CP № 103)	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 (CP № 251 Б)	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 (CP № 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 (CP № 342)	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
Итого:			730	30,041	33,032	93,995	793,432	0,828	14,742	0,196	7,325	94,107	262,631	78,426	5,901

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
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120	0,318	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:				59,652	55,333	232,855	1 668,025	1,358	72,103	0,291	8,830	531,993	706,339	226,525

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30 (до 10 окт)	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/240	1692 (СР № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	57,893	346,933	103,070	2,617
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
Итого:			500	24,667	27,476	92,754	716,970	0,875	4,505	0,401	142,666	409,069	129,310	3,895

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (СР № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156 (СР № 93)	200	5,274	7,343	13,949	142,980	0,076	18,854	0,012	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	90	12,088	12,399	12,905	211,569	0,091	1,642	0,048	12,502	80,677	44,914	1,211
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (СР № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	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			0,460	6,600	38,800	0,900
Итого:			730	23,996	29,875	90,987	728,811	0,496	57,975	1,704	139,510	283,394	150,750	6,015

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		37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:				57,012	65,101	250,138	1 814,515	1,543	116,060	2,123	555,876	930,963	338,561	12,665

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	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	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	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		37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			565	27,370	18,478	97,436	665,525	3,409	56,455	0,082	278,424	345,122	69,563	4,473

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		21,528	25,926	12,330	0,744
---	---	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------

2	Уха 1/200	1724 (СР № 106)	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 (СР №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (СР № 302)	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 (СР № 342)	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
Итого:			730	31,884	24,403	96,954	734,976	0,986	47,151	0,719	11,380	120,741	569,024	196,086	12,637
Полдник															
1	Зефир весовой 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				
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
Итого:			380	1,475	0,450	74,825	309,252	0,089	54,120		0,318	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				60,729	43,331	269,215	1 709,753	4,483	157,726	0,801	14,821	449,165	945,647	285,149	19,685
09 день четверг															
Завтрак															
1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Птица тушенная в соусе с овощами 1/240	1823 (СР № 289)	240	20,022	19,780	27,258	367,139	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
Итого:			500	23,876	21,591	62,897	541,416	0,346	56,744	0,581	4,677	160,508	280,700	129,618	4,152
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	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	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	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	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
Итого:			730	25,625	22,092	100,717	704,197	0,512	47,154	1,064	6,304	164,162	404,046	129,069	5,868
Полдник															
1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
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
Итого:			350	6,249	4,970	50,087	270,074	0,127	53,580	0,018	0,300	260,700	196,510	43,514	2,055
Всего:				55,751	48,653	213,701	1 515,687	0,985	157,478	1,664	11,280	585,370	881,257	302,201	12,075
10 день пятница															
Завтрак															
1	Горошек конс 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 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	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	0,010	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	37,500	25,500	16,500	1,875
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
Итого:			545	19,067	21,804	46,194	457,283	0,291	57,964	0,243	5,285	286,825	320,820	61,948	5,814

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	Суд Крестыанский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (СР 98)	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 (СР № 291)	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 (СР № 342)	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
Итого:			730	30,173	30,864	100,574	800,763	0,540	35,487	0,796	8,991	137,570	475,604	203,854	6,554

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
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				52,315	55,918	216,243	1 577,498	0,985	147,571	1,039	14,594	474,895	863,923	297,302	14,943

Сезонные замены салатов с 10 октября 2022 г.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
4 чт	завтрак	Помидор свежий	Кукуруза консервированная
7 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	Салат из квашеной капусты

"Согласовано"

Директор

С.А. Давыдова



25 августа 2022 г.

Генеральный директор ООО "Комбинат питания"

А.И. Воловик



**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная категория от 12 лет и старше**

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3.590-20

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 60-75 % от суточного рациона

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

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	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	Бульброд 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	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
Итого:			555	27,927	22,777	86,994	664,682	0,450	3,021	0,097	1,540	392,817	438,271	143,410	4,393

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	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
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	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
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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
Итого:			860	32,271	42,521	138,051	1 063,974	0,845	40,208	0,583	12,106	146,468	319,313	103,847	6,771

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	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120	0,318	0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				63,273	68,548	294,520	2 048,108	1,448	97,349	0,680	13,963	589,785	825,084	278,757	13,740

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/50 (до 10.10)	0754 (СР № 71)	50	0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 Б)	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 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	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
Итого:			550	25,106	24,929	89,926	684,482	0,826	3,150	0,050	1,700	196,307	428,025	134,634	4,120

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	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
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (СР № 259)	280	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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
Итого:			820	36,721	36,591	95,334	857,537	0,782	89,223	1,055	10,457	162,200	461,322	212,615	9,068

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
Итого:			380	6,749	4,950	71,747	358,534	0,107	53,580	0,018	0,300	273,200	202,500	46,500	2,755
Всего:				68,576	66,469	257,007	1 900,554	1,714	145,953	1,124	12,457	631,707	1 091,847	393,749	15,943

03 день среда

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50	0922 (СР №222)	200	22,472	20,323	42,889	444,347	1,759	0,663	0,143	0,750	232,256	305,309	35,719	1,126
2	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
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	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:			560	25,355	21,100	85,451	633,126	1,935	53,217	0,143	1,107	281,069	335,302	68,717	4,566

Обед

1	Салат Мозанка 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	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
3	Котлета Мелвежья ланка в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	14,698	14,177	16,497	252,369	0,068	7,661	0,176	4,004	19,441	158,678	46,840	2,655
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	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
Итого:			860	27,867	38,147	103,443	868,569	0,526	79,871	1,451	13,845	173,567	400,639	166,354	8,597

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
	Итого:		350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	1,875
	Всего:			54,198	59,718	242,059	1 722,487	2,570	187,208	1,594	15,269	492,136	761,451	251,584

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/50 (до 10.10)	1295 (СР № 71)	50	0,300	0,100	2,100	10,500	0,030	12,500	0,005	0,200	7,000	13,000	10,000	0,300
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
3	Капуста тушеная 1/180	1718 (СР № 321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	90,664	0,106	3,601	110,350	80,131	39,775	1,662
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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
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
	Итого:		550	29,051	23,571	63,618	582,817	0,307	105,708	0,173	4,481	210,710	295,939	146,680	4,463

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	2,084	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	4,042	31,650	172,088	36,816	1,443
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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
	Итого:		860	26,593	29,505	104,065	788,178	0,594	51,540	1,699	9,740	172,506	453,554	158,811	7,598

Полдник

1	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
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
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
	Итого:		380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
	Всего:			63,994	60,826	234,081	1 739,729	1,073	210,828	1,890	14,522	656,916	987,993	363,991	14,816

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек консервированный 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 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
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
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	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:		565	19,079	21,807	47,699	463,375	0,291	57,970	0,243	5,285	288,078	321,315	62,414	5,868

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
---	------------------------	----------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	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
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (СР № 294)	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 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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
Итого:			850	26,484	35,769	128,640	942,421	0,620	30,595	0,607	9,841	160,079	442,025	194,768	6,928

Полдник

1	Зефир весовой 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
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093	54,300		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				47,039	58,026	253,764	1 725,448	1,004	142,865	0,850	15,446	498,157	794,840	276,682	15,372

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (СР № 175)	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	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	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	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
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
Итого:			555	30,009	23,256	92,642	699,911	0,440	3,536	0,103	1,313	431,016	450,852	139,620	4,528

Обед

1	Салат из свеклы с соевым отуцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Гуляш мясной 1/100	123 (СР № 251 (Б))	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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
Итого:			860	34,668	40,624	109,287	941,436	0,927	20,103	0,248	9,701	119,060	309,866	92,859	6,875

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
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875

Всего:	65,653	64,350	255,095	1 862,140	1,475	77,759	0,350	11,332	587,576	786,228	248,993	13,278
---------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/50 (до 10.10)	0754 (СР № 71)	50	0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2	Плов с мясом 1/280	1692 (СР № 265)	280	24,282	29,903	66,180	630,976	0,867	3,360	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249	3,053
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	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 1/40	-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			570	28,896	31,870	108,008	834,448	1,045	5,545	0,467	5,788	155,527	471,704	153,189	4,747

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	4,600	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145	0,664
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250	5156 (СР № 93)	250	6,592	9,179	17,436	178,725	0,095	23,568	0,015	2,820	56,618	64,992	27,535	1,259
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,499	16,337	15,869	272,500	0,114	2,045	0,032	3,536	13,935	101,531	56,488	1,519
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	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
Итого:			860	29,758	38,709	103,898	882,999	0,584	71,515	2,535	13,016	172,631	353,209	189,028	7,097

Полдник

1	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
2	Печенье весовое 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
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
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:			67,003	78,329	278,303	2 086,181	1,801	130,639	3,020	19,103	601,858	1 063,413	400,717	14,599	

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР № 223)	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	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
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	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
Итого:			565	27,370	18,478	97,436	665,525	3,409	56,455	0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (СР № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	9,300		3,626	35,880	43,210	20,550	1,240
2	Уха 1/250	1724 (СР № 106)	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (СР № 255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	24,293	0,607	2,968	23,408	242,266	15,425	5,171
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
5	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287

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
Итого:			860	37,362	30,241	112,852	873,025	1,181	57,050	13,954	150,909	672,750	235,204	14,687

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 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (в) 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
Итого:			380	1,475	0,450	74,825	309,252	0,089	54,120	0,318	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				66,207	49,169	285,113	1 847,802	4,678	167,625	0,917	479,332	1 049,372	324,266	21,735

09 день четверг

Завтрак

1	Огурец соленый 1/50	625 (СР № 70)	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	10,650	14,900	5,200	0,350
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/280	1823 (СР № 289)	280	24,375	24,080	33,184	446,952	0,264	65,020	0,672	90,264	263,960	126,801	3,346
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (СР № 379)	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
Итого:			560	28,389	25,891	69,163	623,229	0,397	70,055	0,711	180,887	333,796	154,341	4,890

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	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			0,460	38,800	11,400	0,900
Итого:			860	32,041	27,883	116,318	844,381	0,603	58,549	1,668	199,223	508,166	161,168	6,990

Полдник

1	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
2	Мармелад весомой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			350	6,249	4,970	50,087	270,074	0,127	53,580	0,018	260,700	196,510	43,514	2,055
Всего:				66,679	58,744	235,568	1 737,684	1,127	182,183	2,398	640,809	1 038,473	359,023	13,935

10 день пятница

Завтрак

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 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие по сезону (в) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		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	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			565	19,079	21,807	47,699	463,375	0,291	57,970	0,243	288,078	321,315	62,414	5,868

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/280	1443 (СР № 291)	280	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 (СР № 342)	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
Итого:			860	31,799	34,275	106,584	862,013	0,567	49,488	0,999	10,331	162,308	502,251	215,776	7,149

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
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				53,954	59,333	223,758	1 644,840	1,012	161,578	1,242	15,934	500,886	891,065	309,690	15,593

Сезонные замены салатов с 10 октября 2022 г.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
4 чт	завтрак	Помидор свежий	Кукуруза консервированная
7 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	Салат из квашеной капусты