

"СОГЛАСОВАНО"  
 Директор МАОУ Калининградского морского лицея  
 Н.Ю. Краснова



"УТВЕРЖДАЮ"  
 Генеральный директор ООО "КК Русский шпр"  
 Д.А. Клепсаринова  
 20\_\_ г.

Меню основного организованного питания  
 Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
**КАЛИНИНГРАДСКИЙ МОРСКОЙ ЛИЦЕЙ**  
 2024-2025 гг.

по рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20  
 возрастная градация : 12 лет и старше ; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>1 день (понедельник) 1 неделя</b>																
<i>бед</i>																
Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,56			1,44	2,048	30,46	48,295	30,145	0,524
Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943			0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815	100	14,19	19,682	16,216	298,761	0,405	1,07			0,032	3,711	16,927	98,068	15,58	0,997
Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135				0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027						18,9	17,42	7,38	0,448
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>32,192</b>	<b>37,697</b>	<b>145,054</b>	<b>1048,257</b>	<b>0,854</b>	<b>14,523</b>			<b>1,584</b>	<b>10,492</b>	<b>132,842</b>	<b>365,501</b>	<b>120,442</b>	<b>6,13</b>
<b>2 день (вторник) 1 неделя</b>																
<i>бед</i>																
Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768			0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
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	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,99			0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272				0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Напиток из пшеники 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036			0		9,947	2,972	3,308	0,338
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>35,299</b>	<b>34,75</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>			<b>0,54</b>	<b>11,387</b>	<b>160,428</b>	<b>449,185</b>	<b>258,668</b>	<b>9,348</b>
<b>3 день (среда) 1 неделя</b>																
<i>бед</i>																
Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26			0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053			0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	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
Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463			0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
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
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>26,752</b>	<b>31,572</b>	<b>117,773</b>	<b>862,253</b>	<b>0,565</b>	<b>70,216</b>			<b>0,665</b>	<b>9,996</b>	<b>184,033</b>	<b>428,968</b>	<b>143,263</b>	<b>8,965</b>
<b>4 день (четверг) 1 неделя</b>																
<i>бед</i>																
Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12			0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
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
Плов с курицей 1/250	1443	250	21,13	20,88	52,47	482,32	0,28	4,17			0,4	5,15	56,625	340,629	140,6	2,597
Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8				0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
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
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
<b>того:</b>		<b>820</b>	<b>30,082</b>	<b>38,101</b>	<b>106,848</b>	<b>890,631</b>	<b>0,528</b>	<b>45,158</b>			<b>0,926</b>	<b>11,911</b>	<b>155,804</b>	<b>476,058</b>	<b>207,653</b>	<b>6,367</b>
<b>5 день (пятница) 1 неделя</b>																
<i>бед</i>																
Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6			0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604

Гейфтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	19,037	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
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
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
<b>итоги:</b>		<b>850</b>	<b>30,922</b>	<b>35,219</b>	<b>105,316</b>	<b>861,926</b>	<b>1,059</b>	<b>85,233</b>	<b>0,605</b>	<b>7,456</b>	<b>165,913</b>	<b>415,903</b>	<b>149,039</b>	<b>7,81</b>
<b>день (суббота) 1 неделя</b>														
<i>bed</i>														
Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
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
Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
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
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
<b>итоги:</b>		<b>850</b>	<b>35,399</b>	<b>35,53</b>	<b>99,271</b>	<b>858,453</b>	<b>0,558</b>	<b>53,636</b>	<b>0,547</b>	<b>11,269</b>	<b>152,103</b>	<b>446,385</b>	<b>253,368</b>	<b>8,886</b>
<b>день (понедельник) 2 неделя</b>														
<i>bed</i>														
Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
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
Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
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
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
<b>итоги:</b>		<b>820</b>	<b>29,883</b>	<b>42,432</b>	<b>92,086</b>	<b>869,772</b>	<b>0,982</b>	<b>80,435</b>	<b>2,742</b>	<b>10,836</b>	<b>183,61</b>	<b>385,442</b>	<b>153,118</b>	<b>6,678</b>
<b>день (вторник) 2 неделя</b>														
<i>bed</i>														
Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
Макаронник с курицей и сыром 1/250	40	250	27,185	25,316	51,951	544,391	0,182	2,343	0,037	6,464	207,998	281,687	77,475	2,284
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
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
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
<b>итоги:</b>		<b>820</b>	<b>37,053</b>	<b>40,667</b>	<b>113,717</b>	<b>969,091</b>	<b>0,435</b>	<b>41,222</b>	<b>0,659</b>	<b>12,612</b>	<b>307,287</b>	<b>445,322</b>	<b>148,888</b>	<b>6,447</b>
<b>день (среда) 2 неделя</b>														
<i>bed</i>														
Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294	0,02	9,215	0,011	2,752	87,646	70,224	23,166	1,314
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
Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	429,944	0,313	44,563	0,4	4,86	51,135	261,226	117,33	3,177
Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
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
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
<b>итоги:</b>		<b>820</b>	<b>32,178</b>	<b>38,202</b>	<b>104,414</b>	<b>890,184</b>	<b>0,522</b>	<b>82,846</b>	<b>0,625</b>	<b>10,604</b>	<b>210,755</b>	<b>420,323</b>	<b>186,351</b>	<b>7,293</b>
<b>день (четверг) 2 неделя</b>														
<i>bed</i>														
Салат Овощной с картофелем 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,81	21,765	51,328	22,169	0,796
Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,11	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,78	90,905	34,673	1,212
Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318	0,336	4,063	0,4	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
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
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
<b>итоги:</b>		<b>820</b>	<b>34,749</b>	<b>36,669</b>	<b>113,504</b>	<b>923,033</b>	<b>0,666</b>	<b>27,146</b>	<b>0,819</b>	<b>14,735</b>	<b>120,687</b>	<b>507,528</b>	<b>273,556</b>	<b>9,237</b>
<b>1 день (пятница) 2 неделя</b>														
<i>bed</i>														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2 Суп рыбный 1/250	339	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 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
4 Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
5 Компот из яблок 1/200	1690	200	0,08		16,96	68,16	0,006	2		0,04	12,2	2,206	3,7	0,487
6 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	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
<b>итоги:</b>		<b>870</b>	<b>34,048</b>	<b>29,043</b>	<b>105,041</b>	<b>817,731</b>	<b>1,136</b>	<b>95,829</b>	<b>0,569</b>	<b>6,549</b>	<b>153,385</b>	<b>463,732</b>	<b>191,115</b>	<b>7,141</b>

<b>1 день (суббота) 2 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
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
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>28,023</b>	<b>39,336</b>	<b>130,858</b>	<b>989,538</b>	<b>0,94</b>	<b>37,746</b>	<b>0,664</b>	<b>9,961</b>	<b>155,684</b>	<b>431,641</b>	<b>163,699</b>	<b>8,825</b>
<b>1 день (понедельник) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,54	53,968	108,442	40,885	2,309
Фрикаделька куриная в соусе 1/100	1736	100	16,185	14,81	15,701	260,831	0,12	2,149	0,032	2,665	14,543	106,989	59,524	1,599
Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
Компот из изюма 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>38,086</b>	<b>35,037</b>	<b>142</b>	<b>1035,672</b>	<b>0,663</b>	<b>25,481</b>	<b>0,265</b>	<b>10,188</b>	<b>152,375</b>	<b>378,61</b>	<b>158,104</b>	<b>13,976</b>
<b>1 день (вторник) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
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	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,86	202,916	0,058	1,999	0,1	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272		0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>35,299</b>	<b>34,75</b>	<b>102,599</b>	<b>864,343</b>	<b>0,543</b>	<b>53,371</b>	<b>0,54</b>	<b>11,307</b>	<b>160,427</b>	<b>449,184</b>	<b>258,669</b>	<b>9,348</b>
<b>1 день (среда) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767	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
Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
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
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>26,877</b>	<b>32,344</b>	<b>119,693</b>	<b>877,386</b>	<b>0,583</b>	<b>74,006</b>	<b>0,68</b>	<b>10,196</b>	<b>194,078</b>	<b>468,512</b>	<b>152,348</b>	<b>9,287</b>
<b>1 день (четверг) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,12	0,311	3,66	23,086	42,956	19,488	0,869
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
Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757	0,06	2,273	0,011	1,326	19,309	131,586	62,662	1,112
Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>31,391</b>	<b>37,763</b>	<b>106,748</b>	<b>892,422</b>	<b>0,531</b>	<b>33,025</b>	<b>0,57</b>	<b>8,622</b>	<b>159,673</b>	<b>479,106</b>	<b>204,366</b>	<b>6,155</b>
<b>1 день (пятница) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														
Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,09	7,124	88,298	0,058	4,8	1,92	3,024	29,615	53,55	36,7	0,703
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
Тефтели мясная с соусом томатным 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
Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,82	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	15,264	61,344	15,264	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
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
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
<b>того:</b>		<b>850</b>	<b>28,079</b>	<b>39,531</b>	<b>107,052</b>	<b>896,308</b>	<b>0,951</b>	<b>55,433</b>	<b>2,194</b>	<b>9,636</b>	<b>135,022</b>	<b>390,978</b>	<b>148,873</b>	<b>6,841</b>
<b>1 день (суббота) 3 неделя</b>														
<i>бед</i>														

3   Плов с курицей 1/250	1454	250	5,182	9,459	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
4   Компот из яблок 1/180	1443	250	21,13	20,88	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
5   Хлеб пшеничный 1/20	1690	180	0,072		52,47	482,32	0,28	4,17	0,4	5,15	56,625	340,629	140,6	2,597
6   Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082			0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
19 день (понедельник) 4 неделя		820	30,355	34,827	105,355	856,287	0,516	59,403	0,962	10,049	168,698	467,152	204,47	6,289
<b>Обед</b>														
1   Салат овощной с яблоками 1/100														
2   Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26	0,4	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
3   Гуляш из курицы 1/100	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
4   Макароны отварные с маслом 1/180	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,15	125,972	62,73	1,116
5   Компот из изюма 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
6   Хлеб пшеничный 1/20	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
7   Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
10 день (вторник) 4 неделя		850	35,327	34,057	120,355	929,234	0,443	56,819	0,64	8,827	158,047	340,272	147,969	6,507
<b>Обед</b>														
1   Салат Осенний 1/100														
2   Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	665	100	1,181	6,056	7,821	90,519	0,055	6,672	1,2	2,925	28,492	42,249	26,946	0,889
3   Рагу овощное с мясом 1/250	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,08	9,053	0,207	2,65	33,218	46,268	18,86	1,036
4   Напиток из шиповника 1/180	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285	0,699	56,803	0,6	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
5   Хлеб пшеничный 1/20	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0		9,947	2,972	3,308	0,338
6   Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
11 день (среда) 4 неделя		820	30,051	41,034	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762
<b>Обед</b>														
1   Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,71	6,074	7,71	92,346	0,03	32,768	0,2	2,75	44,875	34,135	17,19	0,506
2   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	2,5	57,743	55,042	27,485	1,491
3   Тефтели 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
4   Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	120,665	41,13	1,537
5   Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
6   Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
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
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
12 день (четверг) 4 неделя		850	28,978	35,769	110,926	881,538	0,493	86,286	0,478	8,76	192,389	386,947	169,423	6,423
<b>Обед</b>														
1   Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,08	89,537	0,023	11,78		2,763	35,19	34,945	17,65	6,673
2   Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,85	43,263	85,812	27,945	1,359
3   Отлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
4   Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,15	71,987	13,064	1,329
5   Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,8		0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
6   Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
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
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
13 день (пятница) 4 неделя		850	32,134	40,364	133,423	1025,499	0,843	27,495	0,28	11,37	134,178	323,207	101,968	12,524
<b>Обед</b>														
1   Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,6	0,34	1,903	45,05	33,47	18,755	0,604
2   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
3   Борщ по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,4	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
4   Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,8		0,036	10,98	1,985	3,33	0,439
5   Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
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
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
14 день (суббота) 4 неделя		820	29,999	40,752	90,273	847,854	1,015	98,545	0,962	9,62	161,687	375,839	135,285	6,763
<b>Обед</b>														
1   Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,48	6,084	7,53	90,796	0,033	26						
2   Кольник со сметаной на бульоне 1/250	1440	250	4,822	8,679	12,971	149,285	0,061	10,568	0,215	2,8	39,455	36,025	20,56	0,846
3   Суп мясная запеченная в соусе 1/100	1696	100	13,96	19,577	16,409	297,664	0,454	1,073	0,032	3,428	14,25	88,031	20,378	1,411
4   Суп отварной с маслом 1/180	1700	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 ягод з/м 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
6   Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,082				0,038	0,025	0,026	8,2
Итого:	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04				0,46	6,6	38,8	11,4
15 день (воскресенье) 4 неделя		820	30,051	41,034	90,513	851,575	0,956	72,563	2,008	10,924	157,334	353,718	135,967	6,762

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:			850	27,342	39,938	122,256	957,827	0,921	39,261	0,672	9,796	171,109	437,115	170,274	9,205