

"СОГЛАСОВАНО"

И.О.Директора МОУ "СОШ №5 г.Гусева"

Душакевич Н.В.

"27" декабря 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"

Р.В.Мальцев

"27" декабря 2024 г.

Примерный четырехнедельный рацион (20 дней) питания

Для учащихся с диагнозом непереносимость лактозы г. Гусева Калининградской области

на 2025 год

возрастная категория 7-11 лет и старше

По рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг

Завтрак

1	Мясо птицы отварное в бульоне 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286			
2	Картофель отварной 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			
3	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35	0,2	0,01	25	17	11	1,25			
4	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			
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:			555	25,954	18,596	61,14	515,738	0,383	68,776	0,061	0,991	76,727	260,393	133,585	5,251			

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-харчо по-домашнему 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	Выпечка 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 мясом 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 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027			0,46	18,9	17,42	7,38	0,448			
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04		0,038	0,025	0,026	8,2	0,72				
7	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:			720	25,886	29,082	125,741	868,247	0,742	10,849	0,939	7,86	105,797	288,77	100,877	5,616			
Всего:				51,84	47,678	186,881	1383,98	1,125	79,625	1	8,851	182,524	549,162	234,462	10,867			

02 день вторник (1 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с морковью 1/60	1801	60	0,740	2,454	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,759	28,13	22,02	0,322			
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1778	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		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44				
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 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	Капша 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 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0	0,036	0	0,038	9,947	2,972	3,308	0,338			
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:			720	30,46	28,217	89,371	733,277	0,468	36,35	0,403	8,867	125,045	379,968	218,675	8,023			
Всего:				50,393	53,75	159,547	1323,51	1,31	75,94	1,875	14,544	197,084	617,653	319,491	12,911			

03 день среда (1 неделя)

Загмрак

[illegible]

Ode

[illegible]

04 день четверг (1 неделя)

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
	Колетта Домашняя замоченная с соусом томатным														
2	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	Макаронны отварные 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	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
5	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
Итого:															
Догод			525	20,382	23,917	89,966	656,639	0,591	17,093	0,297	5,496	75,262	162,045	53,463	3,993

Obiect

1	Винегрет овощной /160	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
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне /1200	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	Плов с курицей /1200	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 яблок э/м /180	1658	180	0,144	-/-	15,318	61,848	0,011	1,8	-	0,108	11,7	3,605	3,33	0,133
5	Хлеб пшеничный /120	-/-	20	0,2	10,4	48,2	0,082	-	-	-	0,038	0,025	0,026	8,2	0,72
6	Хлеб ржано-пшеничный /120	-/-	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	-	-	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
Итого:			680												
сезон:															
даты:															
всего:															
5 день пятница (1 неделя)				44,699	24,318	28,935	91,12	722,161	0,439	34,462	0,679	8,918	123,691	380,741	166,811
итого за период:															
на остаток:															
по плану:															
факт:															
отклонение:															
причина откл.															
мероприятия по устранению откл.															
результат мероприятий:															
подпись ответственного лица:															
дата составления отчета:															
подпись составителя отчета:															
подпись руководителя подразделения:															
подпись главного бухгалтера:															
подпись директора предприятия:															
подпись генерального менеджера:															
подпись заместителя генерального менеджера:															
подпись начальника отдела закупок:															
подпись заместителя начальника отдела закупок:															
подпись старшего специалиста по закупкам:															
подпись специалиста по закупкам:															
подпись помощника специалиста по закупкам:															
подпись секретаря:															
подпись водителя:															
подпись уборщицы:															
подпись охранника:															
подпись сторожа:															
подпись слесаря:															

Q&A

[illegible]**Stripack**

1	Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	1716	80	20,887	13,854	2,075	216,532	0,065	1,716	0,04	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
2	Рис отварной 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	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 (у)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
5	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
Итого:			555	26,682	18,521	77,64	583,973	0,382	38,776	0,061	1,261	93,467	345,039	162,82	4,985

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 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 яблок 1/180	1201	180	0,446		23,598	96,174	0,027				18,9	17,42	7,38	0,448
5	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
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
Итого:			680	24,226	32,808	81,124	716,673	0,804	63,388	1,81	8,164	146,07	308,893	120,55	5,615
Всего:				50,908	51,329	158,764	1 300,65	1,186	102,164	1,871	9,425	239,537	653,932	283,37	10,601

07 день вторник (2 недела)

Завтрак

1	Бытчек куриный 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 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
Итого:			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
2	Рассольник Ленинградский 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	Макаронник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	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
5	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
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
Итого:			680	27,727	31,734	94,686	775,253	0,367	28,911	0,578	10,726	110,078	291,838	121,866	5,548
Всего:				46,277	51,164	181,776	1 372,69	0,753	42,516	0,707	15,153	195,045	572,584	250,635	9,447

08 день среда (2 недела)

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	Омлет без молока 1/200	1706	200	16,26	20,644	2,438	260,588	0,084	0,442	0,307	5,04	115,96	262,501	20	3,992
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 (у)/1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
5	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
Итого:			585	19,024	24,634	41,254	462,813	0,256	40,382	1,459	7,102	173,282	317,707	66,484	6,053

Обед

1	Салат из свежих с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	22,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,31	343,955	0,25	35,65	0,32	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033
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:			680	24,916	29,617	91,947	734,001	0,438	64,596	0,492	8,551	124,596	312,769	147,446	5,928
Всего:				43,94	54,25	133,201	1 196,81	0,694	104,978	1,951	15,653	297,878	630,476	213,93	11,982

09 день четверг (2 недела)

Завтрак

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	Бытчек 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
3	Макаронны отварные 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	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
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0.12	0.031	15.041	60.921	0	0.06			12.528	4.95	4.664	0.539
Итого:			520	19.836	23.617	89.563	650.153	0.585	5.022	0.789	5.915	62.22	161.148	57.103	4.057

Обед

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-харчо по-домашнему 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	399.129	0.272	3.401	0.32	7.052	35.588	263.659	157.576	4.428
4	Компот из ягод э/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
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:			680	28.694	28.62	96.233	757.285	0.546	19.759	0.573	11.355	96.396	409.611	221.545	7.628
Всего:				48.53	52.237	185.796	1 407.44	1.131	24.781	1.362	17.27	158.616	570.759	278.648	11.684
10 день пятница (2 недели)															

Завтрак

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19.605	20.585	39.663	422.339	0.147	3.001	0.16	6.268	35.223	159.776	64.266	1.996
2	Фрукты свежие по сезону (ы)/1/100	-/-	100	0.65	0.1	8.95	39.3	0.035	35		0.2	25	17	11	1.25
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	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
Итого:			520	21.695	20.906	75.441	576.693	0.264	38.041	0.16	6.506	71.3	180.104	87.142	4.341

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 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 1/180	1690	180	0.072		15.264	61.344	0.005	1.8		0.036	10.98	1.985	3.33	0.439
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:			720	29.347	25.22	90.156	704.995	0.942	72.752	0.364	5.629	119.169	389.101	161.249	6.147
Всего:				51.042	46.126	165.596	1 281.69	1.206	110.793	0.524	12.134	190.469	569.204	248.391	10.488
11 день понедельник (3 недели)															

Завтрак

1	Салат из свежих с маслом 1/60	1682	60	0.854	4.852	5.009	67.118	0.011	5.692		2.169	23.267	24.924	12.654	0.814
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	1772	80	10.836	14.915	12.761	228.618	0.355	0.873	0.032	2.537	11.777	69.196	16.264	1.115
3	Каша гречневая 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
4	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
5	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
Итого:			515	19.932	25.121	79.135	622.355	0.695	8.624	0.053	8.298	71.602	259.349	148.783	6.792

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 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	Макароны отварные 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 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	30.203	27.925	126.001	876.143	0.559	18.025	0.235	8.394	124.215	307.225	127.25	10.315
Всего:				50.135	53.046	205.136	1 498.50	1.254	26.649	0.288	16.692	195.817	566.574	276.033	17.107
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 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 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
7	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:			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
Всего:				50,702	49,013	173,256	1 336,94	0,911	44,63	1,875	14,888	203,797	691,033	375,207	12,568
13 день среда (3 недели)															

Завтрак

1	Омлет (без молока) 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	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	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:			545	17,636	18,083	50,314	434,546	0,297	38,876	0,261	4,57	150,744	258,528	53,564	5,888

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	Рассольник Ленинградский 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	Рыба припущенная с овощами 1/90	1112	90	19,798	1,002	22,692	178,978	0,125	0,6	0,091	0,464	39	269,27	40,8	0,839
4	Картофель отварной 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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 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	30,757	16,538	109,854	711,286	0,566	58,274	0,53	5,145	142,448	502,623	138,108	8,299
Всего:				48,393	34,621	160,168	1 145,83	0,862	97,15	0,791	9,715	293,192	761,151	191,672	14,187

14 день четверг (3 недели)

Завтрак

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	Котлета Домашняя запеченная с соусом 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	Макароны отварные 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112			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		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
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	Рисовый суп овощной 1/60	1452	60	0,112	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 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	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716	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
4	Рис отварной 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 3/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	32,18	31,185	94,163	786,039	0,469	24,897	0,434	5,872	127,677	433,181	191,557	5,578
Всего:				52,615	56,298	183,881	1 452,66	1,041	47,73	0,646	11,876	204,979	592,029	242,905	9,434

15 день пятница (3 недели)

Завтрак

1	Макароны с мясом птицы 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,16	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
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	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
4	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
Итого:			540	22,895	21,106	85,841	624,893	0,346	38,041	0,16	6,544	71,325	180,129	95,342	5,061

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 с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,48	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,75	18,22	0,993
3	Тефтели мясные 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 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	12,2	2,206	3,7	0,487
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
7	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:			740	22,35	30,4	94,33	740,321	0,769	45,361	1,394	7,33	109,23	311,511	118,586	5,865
Всего:				45,244	51,506	180,17	1 365,21	1,116	83,402	1,554	13,874	180,555	491,64	213,928	10,926
16 день помесячник (4 недели)															

Завтрак

1	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
2	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
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
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
Итого:			520	18,874	17,035	76,367	534,277	0,341	38,396	0,32	4,358	82,853	294,479	136,344	4,587

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	Щи из свежей капусты с картофелем 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	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	Макароны отварные 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 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
Всего:			750	32,38	28,979	108,7	825,13	0,397	40,605	0,433	6,921	128,954	305,791	133,461	5,767
17 день вторник (4 недели)				51,254	46,013	185,067	1 359,41	0,739	79,001	0,753	11,279	211,807	600,27	269,805	10,354

Завтрак

Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30															
1		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 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,344	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	0,039	12,3	1,08
Итого:			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	6,701	13,302	129,762	0,064	7,242	0,166	2,12	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш овощной 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 лимонника 1/200	656	200	0,24	0,02	16,428	66,854	0	0,04	0		11,052	3,302	3,676	0,375
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	24,353	31,702	79,606	701,155	0,779	56,727	1,366	8,254	124,588	283,214	108,333	5,661
Всего:				44,577	53,903	161,588	1 309,79	1,514	70,699	1,525	15,249	187,505	528,774	254,689	12,195
18 день среда (4 недели)															

Завтрак

1	Омлет (без молока) 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	23,5426	20,9	2,629
2	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
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 (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	18,236	18,183	55,514	458,646	0,338	38,876	0,261	4,589	150,757	258,541	57,664	6,248

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
---	---	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------

Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне																
2	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	Теплица 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	Картофель отварной 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	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	
Итого:			740	22,663	26,259	103,568	741,253	0,44	66,535	0,361	6,346	129,445	301,611	137,625	5,585	
Всего:				40,899	44,442	159,081	1 199,90	0,778	105,411	0,622	10,935	280,201	560,152	195,289	11,833	
19 день четверг (4 неделя)																

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	Капша 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 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	24,062	22,109	77,256	604,254	0,491	8,341	1,472	8,953	67,935	301,891	201,26	6,859	
Обед																

1	Салат из квашеной капусты со свежей 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 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	Котлета 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	Макаронны отварные 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 ягод э/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	25,931	30,893	116,417	847,431	0,696	20,301	0,247	8,678	107,921	263,271	84,318	9,121	
Всего:				49,994	53,002	193,674	1 451,68	1,186	28,642	1,719	17,631	175,856	565,162	285,578	15,98	
20 день пятница (4 неделя)																

Завтрак

1	Капша 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	
2	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	
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	
4	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	
Итого:			520	22,839	18,34	72,768	547,483	0,389	38,441	0,32	7,29	71,665	283,987	180,452	6,773	
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 овощной с зеленым горошком 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	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	
4	Компот из яблок 1/200	1620	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	
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	24,226	33,064	80,006	714,506	0,831	73,766	0,678	7,952	125,738	302,558	109,412	5,757	
Всего:				47,064	51,404	152,774	1 261,99	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53	
Всего:				47,064	51,684	152,774	1 264,51	1,22	112,206	0,998	15,243	197,403	586,545	289,864	12,53	