

"Согласовано"

Директор

*Александр Петрович*

"17" мая 2023 г.



"Утверждаю"  
Генеральный директор ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

И. В. Фирнаго

17 мая 2023 г.



Меню основного организованного питания на 14 дней  
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей  
в период летних школьных каникул 2023 г.  
2 приема пищи

50-60 % суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>01 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>13,200</b>	<b>19,936</b>	<b>68,610</b>	<b>506,662</b>	<b>0,300</b>	<b>36,270</b>	<b>0,113</b>	<b>1,437</b>	<b>316,661</b>	<b>292,441</b>	<b>87,948</b>	<b>4,111</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>27,555</b>	<b>30,542</b>	<b>135,996</b>	<b>929,082</b>	<b>0,988</b>	<b>33,522</b>	<b>0,236</b>	<b>7,831</b>	<b>133,945</b>	<b>417,444</b>	<b>155,666</b>	<b>7,161</b>
<b>Всего:</b>				<b>40,755</b>	<b>50,478</b>	<b>204,606</b>	<b>1 435,744</b>	<b>1,287</b>	<b>69,792</b>	<b>0,349</b>	<b>9,268</b>	<b>450,606</b>	<b>709,885</b>	<b>243,614</b>	<b>11,273</b>
<b>02 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Фриттата с курицей, зеленью,сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,170	3,099	314,203	0,105	6,860	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>33,282</b>	<b>33,916</b>	<b>95,302</b>	<b>819,578</b>	<b>0,367</b>	<b>10,525</b>	<b>1,445</b>	<b>5,825</b>	<b>325,481</b>	<b>488,190</b>	<b>119,245</b>	<b>5,850</b>



**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	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 и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>26,042</b>	<b>23,376</b>	<b>103,292</b>	<b>727,721</b>	<b>0,516</b>	<b>45,355</b>	<b>0,230</b>	<b>6,831</b>	<b>163,750</b>	<b>411,720</b>	<b>125,285</b>	<b>6,162</b>
<b>Всего:</b>				<b>59,323</b>	<b>57,292</b>	<b>198,594</b>	<b>1 547,299</b>	<b>0,882</b>	<b>55,880</b>	<b>1,675</b>	<b>12,656</b>	<b>489,231</b>	<b>899,910</b>	<b>244,530</b>	<b>12,012</b>

**03 день****Завтрак**

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	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
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>635</b>	<b>21,448</b>	<b>24,042</b>	<b>103,346</b>	<b>715,555</b>	<b>0,665</b>	<b>63,669</b>	<b>0,069</b>	<b>6,030</b>	<b>101,715</b>	<b>172,032</b>	<b>65,888</b>	<b>5,524</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Уха Ростовская 1/200	1724	200	1,450	4,296	11,346	89,842	0,090	15,926	0,001	1,888	27,342	45,103	20,524	0,909
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932	0,059	1,750		1,311	12,146	125,886	62,687	1,115
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	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>750</b>	<b>29,919</b>	<b>27,138</b>	<b>106,689</b>	<b>790,670</b>	<b>0,619</b>	<b>27,036</b>	<b>0,028</b>	<b>9,212</b>	<b>82,303</b>	<b>403,207</b>	<b>228,564</b>	<b>8,293</b>
<b>Всего:</b>				<b>51,367</b>	<b>51,180</b>	<b>210,035</b>	<b>1 506,225</b>	<b>1,284</b>	<b>90,705</b>	<b>0,097</b>	<b>15,242</b>	<b>184,017</b>	<b>575,238</b>	<b>294,452</b>	<b>13,817</b>

**04 день****Завтрак**

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,065</b>	<b>21,470</b>	<b>94,758</b>	<b>664,524</b>	<b>0,172</b>	<b>35,490</b>	<b>0,197</b>	<b>1,530</b>	<b>209,170</b>	<b>302,702</b>	<b>46,758</b>	<b>3,196</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из яблок 1/180	1690	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	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,323</b>	<b>27,992</b>	<b>86,872</b>	<b>700,702</b>	<b>0,497</b>	<b>32,663</b>	<b>1,214</b>	<b>8,662</b>	<b>128,062</b>	<b>398,837</b>	<b>182,000</b>	<b>6,185</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,388</b>	<b>49,462</b>	<b>181,629</b>	<b>1 365,226</b>	<b>0,669</b>	<b>68,153</b>	<b>1,411</b>	<b>10,192</b>	<b>337,232</b>	<b>701,538</b>	<b>228,758</b>	<b>9,381</b>

**05 день**

<b>Завтрак</b>															
1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макароны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	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
4	Какао с молоком 1/200	1707	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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,905</b>	<b>17,327</b>	<b>98,661</b>	<b>630,209</b>	<b>0,341</b>	<b>15,690</b>	<b>0,093</b>	<b>3,696</b>	<b>360,898</b>	<b>310,412</b>	<b>75,496</b>	<b>3,715</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Суфле из печени со сметанным соусом 1/90	1713	90	15,411	10,002	9,799	190,858	0,713	18,296	0,450	2,497	30,052	197,225	14,338	3,978
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,058</b>	<b>25,134</b>	<b>107,482</b>	<b>764,363</b>	<b>1,233</b>	<b>62,038</b>	<b>1,789</b>	<b>7,262</b>	<b>118,532</b>	<b>439,711</b>	<b>126,282</b>	<b>9,240</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,964</b>	<b>42,461</b>	<b>206,143</b>	<b>1 394,572</b>	<b>1,574</b>	<b>77,728</b>	<b>1,882</b>	<b>10,959</b>	<b>479,430</b>	<b>750,123</b>	<b>201,779</b>	<b>12,955</b>

**06 день**

<b>Завтрак</b>															
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>13,500</b>	<b>19,336</b>	<b>72,510</b>	<b>518,062</b>	<b>0,291</b>	<b>36,270</b>	<b>0,113</b>	<b>1,257</b>	<b>309,161</b>	<b>263,941</b>	<b>74,148</b>	<b>3,841</b>

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
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	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>730</b>	<b>25,222</b>	<b>29,793</b>	<b>101,842</b>	<b>776,393</b>	<b>0,796</b>	<b>15,114</b>	<b>0,247</b>	<b>9,821</b>	<b>112,143</b>	<b>378,638</b>	<b>185,484</b>	<b>8,357</b>
<b>Всего:</b>				<b>38,722</b>	<b>49,129</b>	<b>174,352</b>	<b>1 294,455</b>	<b>1,087</b>	<b>51,384</b>	<b>0,359</b>	<b>11,078</b>	<b>421,304</b>	<b>642,579</b>	<b>259,632</b>	<b>12,199</b>

**07 день**

<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250



3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>22,990</b>	<b>21,486</b>	<b>93,521</b>	<b>659,416</b>	<b>0,192</b>	<b>37,510</b>	<b>0,197</b>	<b>1,540</b>	<b>212,646</b>	<b>305,450</b>	<b>48,346</b>	<b>3,390</b>

**Обед**

1	Салат из молодой капусты со свежим огурцом 1/60	ГТК №395	60	0,925	3,657	3,792	51,784	0,017	20,653	0,001	1,633	26,121	17,856	9,204	0,329
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960	0,181	30,000	0,021	0,203	24,540	90,263	35,016	1,426
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,628</b>	<b>25,138</b>	<b>118,147</b>	<b>789,340</b>	<b>0,604</b>	<b>63,400</b>	<b>0,230</b>	<b>7,427</b>	<b>123,775</b>	<b>350,534</b>	<b>122,588</b>	<b>6,283</b>
<b>Всего:</b>				<b>45,618</b>	<b>46,624</b>	<b>211,668</b>	<b>1 448,756</b>	<b>0,796</b>	<b>100,910</b>	<b>0,428</b>	<b>8,967</b>	<b>336,421</b>	<b>655,984</b>	<b>170,934</b>	<b>9,673</b>

**08 день**

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>13,320</b>	<b>19,925</b>	<b>69,997</b>	<b>512,595</b>	<b>0,299</b>	<b>36,250</b>	<b>0,113</b>	<b>1,437</b>	<b>315,185</b>	<b>290,793</b>	<b>86,960</b>	<b>3,947</b>

**Обед**

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,689	4,809	55,069	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/200/10	1764	210	8,238	6,778	23,353	187,367	0,249	9,242	0,166	2,060	43,192	86,773	38,723	2,375
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	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	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
5	Компот из яблок 1/180	1690	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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,835</b>	<b>27,770</b>	<b>109,855</b>	<b>800,691</b>	<b>0,692</b>	<b>16,734</b>	<b>0,895</b>	<b>7,683</b>	<b>133,858</b>	<b>427,425</b>	<b>192,844</b>	<b>7,887</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,155</b>	<b>47,696</b>	<b>179,851</b>	<b>1 313,286</b>	<b>0,992</b>	<b>52,984</b>	<b>1,008</b>	<b>9,120</b>	<b>449,042</b>	<b>718,218</b>	<b>279,804</b>	<b>11,834</b>

**09 день**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Скрембл яичный с маслом 1/200	3114	200	18,415	21,600	2,923	279,752	0,095	0,520	0,374	2,770	128,510	298,051	22,248	3,458
3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
5	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>28,378</b>	<b>32,346</b>	<b>95,126</b>	<b>785,127</b>	<b>0,357</b>	<b>4,185</b>	<b>1,540</b>	<b>4,649</b>	<b>247,052</b>	<b>452,316</b>	<b>90,608</b>	<b>6,194</b>

**Обед**



1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182	60	0,406	3,685	2,059	43,021	0,025	7,740	0,006	1,703	10,872	14,826	9,552	0,267
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,691</b>	<b>32,672</b>	<b>97,382</b>	<b>782,336</b>	<b>0,915</b>	<b>58,864</b>	<b>0,498</b>	<b>8,245</b>	<b>106,696</b>	<b>316,551</b>	<b>118,072</b>	<b>6,347</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,069</b>	<b>65,017</b>	<b>192,508</b>	<b>1 567,464</b>	<b>1,272</b>	<b>63,048</b>	<b>2,038</b>	<b>12,893</b>	<b>353,748</b>	<b>768,867</b>	<b>208,680</b>	<b>12,541</b>

**10 день**

**Завтрак**

1	Салат из молодой капусты с маслом 1/60	401	60	1,026	3,653	4,176	53,689	0,017	25,650		1,641	29,577	18,120	9,252	0,360
2	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>21,894</b>	<b>19,379</b>	<b>91,874</b>	<b>629,486</b>	<b>0,324</b>	<b>27,730</b>	<b>0,069</b>	<b>5,129</b>	<b>78,171</b>	<b>191,101</b>	<b>86,010</b>	<b>4,093</b>

**Обед**

1	Салат из свежих овощей с морковью 1/60	404	60	0,649	3,664	3,651	50,178	0,031	4,273	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Булгур с мясом 1/200	1792	200	20,088	21,640	46,151	459,713	0,429	2,400	0,320	3,616	25,844	105,431	20,932	1,005
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,525</b>	<b>32,923</b>	<b>104,538</b>	<b>828,554</b>	<b>0,704</b>	<b>31,727</b>	<b>1,214</b>	<b>8,176</b>	<b>109,191</b>	<b>232,170</b>	<b>90,452</b>	<b>5,077</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,419</b>	<b>52,302</b>	<b>196,412</b>	<b>1 458,040</b>	<b>1,028</b>	<b>59,457</b>	<b>1,283</b>	<b>13,305</b>	<b>187,361</b>	<b>423,271</b>	<b>176,462</b>	<b>9,170</b>

**11 день**

**Завтрак**

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851	0,103	1,105	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,020	3,780		50,100	0,005	0,105	0,032	0,060	150,000	90,000	8,250	
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>11,475</b>	<b>18,441</b>	<b>72,360</b>	<b>501,307</b>	<b>0,287</b>	<b>38,270</b>	<b>0,113</b>	<b>0,727</b>	<b>315,061</b>	<b>293,541</b>	<b>84,648</b>	<b>3,691</b>

**Обед**

1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,780	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,380
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Запеканка картофельная с рыбой 1/200	232	200	11,213	8,635	38,183	275,301	0,232	31,918	0,010	3,494	53,617	208,573	52,969	1,975
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080



6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>20,291</b>	<b>19,990</b>	<b>111,485</b>	<b>707,008</b>	<b>0,552</b>	<b>65,592</b>	<b>0,189</b>	<b>8,232</b>	<b>122,681</b>	<b>354,686</b>	<b>114,769</b>	<b>5,872</b>
<i>Всего:</i>				<b>31,766</b>	<b>38,430</b>	<b>183,845</b>	<b>1 208,315</b>	<b>0,839</b>	<b>103,862</b>	<b>0,302</b>	<b>8,959</b>	<b>437,741</b>	<b>648,227</b>	<b>199,417</b>	<b>9,563</b>

12 день

*Завтрак*

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
3	Какао с молоком 1/200	1707	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
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>26,347</b>	<b>24,190</b>	<b>98,632</b>	<b>717,626</b>	<b>0,174</b>	<b>36,750</b>	<b>0,217</b>	<b>1,536</b>	<b>325,628</b>	<b>402,503</b>	<b>66,582</b>	<b>3,407</b>

*Обед*

1	Салат из свеклы 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	Суп гороховый с курицей и сухариками 1/200/10	312	210	9,204	6,636	23,457	190,371	0,265	9,326	0,167	2,071	46,040	114,262	43,479	2,511
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	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	Булгур отварной 1/150	1890	150	6,353	4,594	39,974	226,648	0,001		0,021	0,053	11,505	2,703	1,401	0,055
5	Компот из яблок 1/180	1690	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	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			<b>740</b>	<b>32,171</b>	<b>29,154</b>	<b>114,308</b>	<b>848,298</b>	<b>0,557</b>	<b>18,460</b>	<b>0,236</b>	<b>7,710</b>	<b>113,827</b>	<b>282,790</b>	<b>135,177</b>	<b>7,419</b>
<i>Всего:</i>				<b>58,518</b>	<b>53,344</b>	<b>212,940</b>	<b>1 565,924</b>	<b>0,731</b>	<b>55,210</b>	<b>0,453</b>	<b>9,246</b>	<b>439,455</b>	<b>685,293</b>	<b>201,759</b>	<b>10,826</b>

13 день

*Завтрак*

1	Салат из свежих помидоров с маслом 1/60	181	60	0,342	3,710	2,394	44,338	0,034	14,250	0,006	1,812	10,188	15,270	11,532	0,359
2	Макаронны отварные с сыром 1/180/20	1767	200	13,641	10,477	55,165	369,515	0,141	0,140	0,067	1,802	223,150	191,987	24,064	1,329
3	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
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
<i>Итого:</i>			<b>500</b>	<b>16,623</b>	<b>14,608</b>	<b>94,787</b>	<b>577,107</b>	<b>0,339</b>	<b>14,430</b>	<b>0,073</b>	<b>3,690</b>	<b>244,440</b>	<b>210,611</b>	<b>55,672</b>	<b>3,504</b>

*Обед*

1	Салат Витаминный с морковью 1/60	405	60	0,657	3,689	4,809	55,069	0,026	4,050	0,660	1,752	16,383	24,855	16,326	0,673
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516	0,211	51,810	0,736	4,245	38,768	276,884	55,120	5,340
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			<b>700</b>	<b>25,394</b>	<b>22,929</b>	<b>104,804</b>	<b>727,150</b>	<b>0,542</b>	<b>66,722</b>	<b>1,562</b>	<b>8,745</b>	<b>101,323</b>	<b>421,832</b>	<b>126,354</b>	<b>9,427</b>
<i>Всего:</i>				<b>42,017</b>	<b>37,536</b>	<b>199,590</b>	<b>1 304,257</b>	<b>0,882</b>	<b>81,152</b>	<b>1,635</b>	<b>12,436</b>	<b>345,762</b>	<b>632,443</b>	<b>182,026</b>	<b>12,931</b>

14 день

*Завтрак*

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Тефтеля куриная в соусе 1/90	1763	90	12,047	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
3	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
6	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250



<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>20,840</b>	<b>20,962</b>	<b>100,462</b>	<b>673,864</b>	<b>0,443</b>	<b>40,685</b>	<b>1,235</b>	<b>4,546</b>	<b>180,759</b>	<b>386,977</b>	<b>168,518</b>	<b>5,032</b>	
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648	1,223
3	Макаронник с курицей и сыром 1/200	0040	200	21,748	20,253	41,561	435,513	0,146	1,875	0,029	5,171	166,399	225,350	61,980	1,827
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	1,800		0,054	11,160	2,390	3,330	0,362
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>30,477</b>	<b>31,557</b>	<b>104,207</b>	<b>822,753</b>	<b>0,416</b>	<b>36,179</b>	<b>0,381</b>	<b>9,638</b>	<b>255,097</b>	<b>353,453</b>	<b>128,590</b>	<b>6,212</b>	
<b>Всего:</b>			<b>51,317</b>	<b>52,519</b>	<b>204,670</b>	<b>1 496,617</b>	<b>0,859</b>	<b>76,864</b>	<b>1,617</b>	<b>14,184</b>	<b>435,856</b>	<b>740,430</b>	<b>297,107</b>	<b>11,243</b>	