

"СОГЛАСОВАНО"



Т.В.Дерганова

"УТВЕРЖДАЮ"



Д.А. Кененсарина.

24 октября 2022 г.

Меню основного организованного (20 дней) питания
для учащихся образовательных учреждений Светловского ГО
2022-2023 гг.

Сезон: Ранняя осень

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 70 % от суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
01 день понедельник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039
4	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/-	30	1,3	5,1	15,9	114,7
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:			580	13,61	18,484	81,251	545,795
Обед							
1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (СР № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	24,409	16,342	2,827	256,027
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			870	43,504	34,842	140,507	1 049,626
Всего:				57,114	53,326	221,758	1595,421
02 день вторник (1 неделя)							
Завтрак							
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/40	1672 (СР №45)	40	0,628	1,635	2,653	27,843
2	Гуляш мясной 1/100	123 (СР № 251 (Б))	100	16,498	18,485	3,662	246,997
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (СР № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007

4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	27,344	26,598	80,034	668,893

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Суп с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (CP № 259)	250	21,811	21,762	36,338	428,449
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	31,888	38,524	102,206	883,093
Всего:				59,232	65,122	182,24	1551,986

03 день среда (1 неделя)

Завтрак

1	Фритатта с курицей и морковью 1/250	1077(CP № 212)	250	27,802	26,896	5,076	373,576
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (CP № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
Итого:			550	34,522	31,477	81,117	745,847

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819 (CP № 45)	100	1,621	4,068	7,471	72,980
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	16,371	11,399	25,024	268,177
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	30,671	30,723	104,401	816,798
Всего:				65,193	62,2	185,518	1562,645

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с яблоком со сметанным соусом 1/150/50	1636 (CP № 224 Б)	200	22,435	19,345	35,305	405,060
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111 (CP №1)	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			555	24,768	23,647	72,738	602,844

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (CP № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169

6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	35,636	32,161	119,514	910,049
Всего:				60,404	55,808	192,252	1512,893
05 день пятница (1 неделя)							

Завтрак

1	Каша гречневая по-купечески 1/220	2515 (CP № 291)	220	22,823	19,821	40,689	432,442
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			550	27,088	21,933	84,768	644,818

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	13,960	19,577	16,409	297,664
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711(CP № 310)	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	27,498	42,215	112,547	940,115
Всего:				54,586	64,148	197,315	1584,933

06 день понедельник (2 неделя)

Завтрак

1	Каша манная молочная с маслом 1/250	1727 (CP № 181)	250	7,5	9,225	41,498	279,015
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117 (CP № 3)	40	5,270	7,605	10,470	131,405
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			590	13,54	17,161	75,959	573,362

Обед

1	Салат из квашеной капусты 1/100	1803 (CP № 47)	100	1,530	8,095	6,740	105,933
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285
3	Плов с мясом 1/250	1692 (CP № 265)	250	19,828	25,323	53,155	519,833
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	29,244	42,597	127,414	1 010,002
Всего:				42,784	59,758	203,373	1583,364

07 день вторник (2 неделя)

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром 1/200/20	1732 (CP № 204)	220	13,438	10,962	53,767	367,478
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

4	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:			550	19,410	14,302	98,619	600,834

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678 (CP № 65)	100	1,299	6,094	6,854	87,456
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	15,499	16,337	15,869	272,500
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	33,317	37,816	117,230	942,533
Всего:				52,727	52,118	215,849	1543,367

08 день среда (2 неделя)

Завтрак

1	Ватрушка королевская с творогом 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (CP № 378)	200	1,458	1,153	15,652	78,814
Итого:			550	24,608	22,753	98,457	697,034

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728 (CP № 259)	250	20,774	26,805	37,388	473,887
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	30,671	43,619	94,808	894,486
Всего:				55,279	66,372	193,265	1591,52

09 день четверг (2 неделя)

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/30	1801 CP № 59	30	0,359	1,226	2,012	20,522
2	Гуляш из курицы 1/100	1716 (CP № 260)	100	17,586	13,439	2,910	202,932
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			550	26,695	21,774	94,480	680,666

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819 (CP № 45)	100	1,621	4,068	7,471	72,980
2	Суп гороховый на бульоне с сухариками 1/250/10	1764 (CP № 102)	260	10,298	8,715	27,196	228,406
3	Рыба припущенная с овощами 1/100	1112 (CP № 227)	100	30,635	1,845	25,265	240,205
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			870	49,854	21,031	128,245	901,673
Всего:				76,549	42,805	222,725	1582,339

10 день пятница (2 неделя)

Завтрак

1	Омлет 1/200	1706 (CP № 210)	200	16,260	20,644	2,438	260,588
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117 (CP № 3)	40	5,270	7,605	10,470	131,405
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665 (CP № 378)	200	1,620	1,281	17,391	87,571
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			560	25,000	30,030	49,649	568,864

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (CP № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (CP № 260)	100	24,409	16,342	2,827	256,027
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	42,781	37,226	129,463	1 024,010
Всего:				67,781	67,256	179,112	1592,874

11 день понедельник (3 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721(CP № 175)	250	5,925	8,469	40,599	262,314
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/15	117 (CP № 3)	40	5,270	7,605	10,470	131,405
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956
Итого:			590	15,367	19,114	80,321	554,775

Обед

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817 (CP № 29)	100	1,471	4,088	7,138	71,228
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Булгур с курицей 1/250	1423 (CP № 291)¶	250	26,211	22,012	56,938	530,699
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	35,869	35,289	128,975	976,973
Всего:				51,236	54,403	209,296	1531,748

12 день вторник (3 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/200/20	1732 (CP № 204)	220	13,438	10,962	53,767	367,478
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921

4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			560	16,608	11,693	98,558	565,899

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	16,371	11,399	25,024	268,177
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	30,502	34,721	118,490	908,460
Всего:				47,11	46,414	217,048	1474,359

13 день среда (3 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза конс порционная 1/30	115 (CP № 70)	30	0,600		3,300	15,600
2	Гуляш мясной 1/100	123 (CP № 251 (Б))	100	16,498	18,485	3,662	246,997
3	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746
Итого:			555	27,916	25,063	85,881	680,750

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (CP № 81)	250	4,822	8,679	12,971	149,285
3	Голубцы ленивые из курицы со сметанным соусом 2/100/50	0998 (CP № 287)	250	26,670	30,515	24,387	478,861
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	35,760	43,854	71,829	825,046
Всего:				63,676	68,917	157,71	1505,796

14 день четверг (3 неделя)

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200	24,442	17,696	54,724	475,922
2	Хлеб пшеничный с маслом 1/20/5	1111 (CP №1)	25	1,250	3,825	10,470	81,305
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
4	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (P № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			555	28,300	23,331	96,194	707,955

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (CP №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Уха 1/250	1724 (CP № 106)	250	11,115	6,023	28,455	212,487
3	Плов с мясом 1/250	1692 (CP № 265)	250	19,828	25,323	53,155	519,833
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300

6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	35,729	35,952	129,028	982,596
Всего:				64,029	59,283	225,222	1690,551

15 день пятница (3 неделя)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/240	1425 (CP № 213)	240	24,383	33,634	2,692	411,006
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Печенье весовое 1/50	-/	50	2,100	2,800	32,650	164,200
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
5	Масло сливочное порционное 1/10	22 (CP № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
Итого:			550	29,703	44,215	76,523	822,837

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Суп с рисом на бульоне 1/250	1441 (CP № 101)	250	5,307	8,089	17,856	165,455
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (CP № 294)	100	15,499	16,337	15,869	272,500
4	Макаронь отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	33,765	38,575	145,209	1 063,073
Всего:				63,468	82,79	221,732	1885,91

16 день понедельник (4 неделя)

Завтрак

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/220	1721(CP № 175)	220	5,214	7,453	35,727	230,836
2	Мини-кекс в ассортименте (v) шт	-/	30	3,900	16,500	42,100	332,500
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/	100	0,650	0,300	8,950	41,100
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976
Итого:			550	11,578	25,764	106,306	703,413

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100		100	1,336	4,068	7,528	72,068
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (CP № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Каша гречневая по-купечески 1/250	2515 (CP № 291)	250	25,936	22,524	46,238	491,411
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (CP № 359)	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	35,419	35,771	121,830	950,935
Всего:				46,997	61,535	228,136	1654,348

17 день вторник (4 неделя)

Завтрак

1	Кукуруза конс порционная 1/30	115 (CP № 70)	30	0,600		3,300	15,600
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323 (CP № 279)	100	14,037	17,158	13,681	265,298
3	Макаронь отварные с маслом 1/180	1669 (CP № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715

4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (CP № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			550	25,438	23,026	107,988	740,935

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803 (CP № 47)	100	1,530	8,095	6,740	105,933
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735
3	Рыба припущенная с овощами 1/100	1112 (CP № 227)	100	30,635	1,845	25,265	240,205
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:

Итого:			860	44,915	25,178	117,375	875,760
---------------	--	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Всего:

Всего:			70,353	48,204	225,363	1616,695
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

18 день среда (4 неделя)

Завтрак

1	Ватрушка королевская с творогом 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650
3	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 382)	200	3,170	2,466	18,272	107,960

Итого:

Итого:			550	26,32	24,066	101,077	726,18
---------------	--	--	------------	--------------	---------------	----------------	---------------

Обед

1	Салат Морковный с чесноком 1/100	1678 (CP № 65)	100	1,299	6,094	6,854	87,456
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Капуста тушеная с мясом 1/250	1513 (CP 256;321)	250	20,751	28,226	26,473	442,928
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:

Итого:			830	30,769	42,969	77,821	821,079
---------------	--	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Всего:

Всего:			57,089	67,035	178,898	1547,259
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

19 день четверг (4 неделя)

Завтрак

1	Макароны отварные с сыром 1/200/20	1732 (CP № 204)	220	13,438	10,962	53,767	367,478
2	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746

Итого:

Итого:			565	16,653	11,698	98,708	566,724
---------------	--	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/100	1682 (CP № 52)	100	1,380	8,084	8,096	110,660
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (CP № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Запеканка картофельная с курицей и сметанным соусом 1/250/30	1445 (CP № 284)	280	24,706	20,231	35,693	423,673
4	Чай заварной с шиповником 1/180	1666 (CP № 376)	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		860	34,425	37,522	94,924	855,096	
Всего:			51,078	49,22	193,632	1421,82	
20 день пятница (4 неделя)							
Завтрак							
1	Скрембл яичный с маслом 1/250	3114	250	23,019	27,000	3,654	349,690
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
3	Масло сливочное порционное 1/10	22 (СР № 14)	10	0,100	7,250	0,140	66,210
4	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921
Итого:			550	27,739	37,481	72,285	737,421
Обед							
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,307	8,089	17,856	165,455
3	Макаронник с курицей и сыром 1/250	0040 СР (№ 207)	250	27,185	25,316	51,951	544,391
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			830	37,170	42,119	126,126	1 032,249
Всего:				64,909	79,6	198,411	1769,67