

«Утверждено»

Генеральный директор ООО «Соколов»


Д.Н. Урвачев
«__» 2023

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 3


«__» 2023

Меню основного организованного питания

Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининград и Калининградской области

Возрастная категория 12 лет и старше

2023-2024 г.

"Утверждено"
 Генеральный директор ООО "Соколов"
 Д.Н.Урвачев

" 2023



**Меню основного организованного питания
 учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
 возрастная категория от 12 лет и старше
 2023-2024 г.**

Возрастная градация : от 12 лет ; 50-60 % 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 рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	4,740	6,775	32,479	209,851
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			555	23,198	19,058	74,772	563,396
Обед							
1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139
3	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100	1432	100	15,499	16,337	15,869	272,500
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	28,492	37,547	111,011	895,935
Всего:				51,690	56,604	185,783	1 459,331
02 день (вторник) 1 неделя							
Завтрак							

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			555	21,912	24,039	77,625	614,499

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	34,020	37,813	102,323	885,685
Всего:				55,932	61,851	179,948	1 500,184

03 день (среда) 1 неделя

Завтрак

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1077	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			550	29,595	25,132	61,682	591,292

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			860	32,944	29,177	127,889	905,921
Всего:				62,538	54,308	189,571	1 497,213

04 день (четверг) 1 неделя

Завтрак

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/100	671	100	14,098	19,887	16,385	300,914

3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
Итого:			590	27,108	30,865	109,940	825,971

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			820	30,082	38,155	106,758	890,757
Всего:				57,190	69,020	216,698	1 716,728

05 день (пятница) 1 неделя

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	24,442	17,696	54,724	475,922
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			550	28,332	18,516	106,101	704,376

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	30,923	35,291	105,315	862,574
Всего:				59,255	53,807	211,416	1 566,950

06 день (понедельник) 2 неделя

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713	180	1,633	1,360	17,576	89,079

4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			555	24,968	20,558	71,172	569,576

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			820	29,829	42,514	90,899	865,533
Всего:				54,797	63,071	162,070	1 435,109

07 день (вторник) 2 неделя

Завтрак

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/100, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	130	15,499	16,337	15,869	272,500
2	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			555	21,390	25,323	74,517	611,538

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/100	783	100	21,813	21,213	7,541	308,332
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	39,962	42,022	124,471	1 035,927
Всего:				61,352	67,345	198,989	1 647,465

08 день (среда) 2 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Омлет с сыром 1/200	1425	200	20,319	28,028	2,243	342,505
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Итого:		600	26,587	37,084	46,989	628,063
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Обед

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	2,717	7,346	8,078	109,294
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Картофель тушеный с печенью 1/250	1598	250	21,139	15,215	39,091	377,854
4	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		820	31,443	31,650	31,650	106,868	838,094
Всего:			58,030	68,734	153,857	1 466,158	

09 день (четверг) 2 неделя

Завтрак

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239
2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		570	23,198	28,084	28,084	102,277	754,649

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	353	100	1,617	6,187	9,545	100,328
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139
3	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	482,318
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:		820	34,749	36,723	36,723	113,414	923,160
Всего:			57,946	64,807	215,691	1 677,809	

10 день (пятница) 2 неделя

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	0922	200	22,772	18,664	44,223	435,952
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

<i>Итого:</i>		550	26,162	26,634	90,540	706,516
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Уха 1/250	339	250	8,754	5,824	28,455	201,248
3	Гуляш мясной 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200

<i>Итого:</i>		850	32,939	34,152	104,095	855,506
---------------	--	-----	--------	--------	---------	---------

<i>Всего:</i>			59,101	60,787	194,635	1 562,022
---------------	--	--	--------	--------	---------	-----------

11 день (понедельник) 3 неделя

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

<i>Итого:</i>		575	25,149	19,209	74,624	571,974
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015
3	Фрикаделька куриная 1/100	1740		19,820	19,528	17,712	325,882
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200

<i>Итого:</i>		760	37,313	43,050	115,514	998,761
---------------	--	-----	--------	--------	---------	---------

<i>Всего:</i>			62,462	62,259	190,139	1 570,735
---------------	--	--	--------	--------	---------	-----------

12 день (вторник) 3 неделя

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500

<i>Итого:</i>		555	21,317	23,330	90,291	656,400
---------------	--	-----	--------	--------	--------	---------

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Мясо тушеное (свинина) 1/100	123	100	16,498	18,485	3,662	246,997
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	34,159	39,799	103,400	908,423
Всего:				55,476	63,128	193,692	1 564,823
13 день (среда) 3 неделя							

Завтрак

1	Омлет с кукурузой 1/200/30	17	230	16,860	20,644	5,738	276,188
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			580	24,032	24,184	60,990	557,744

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812	100	18,732	8,611	26,700	259,227
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	32,469	29,849	124,609	896,954
Всего:				56,501	54,033	185,599	1 454,698
14 день (четверг) 3 неделя							

Завтрак

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608
2	Котлета Домашняя запеченная с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
4	Чай заварной с молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		570	23,743	27,575	101,971	751,031
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,286	8,132	7,909	109,968
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	5,182	9,459	10,188	146,615
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	17,843	14,574	3,305	215,757
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,536	5,198	49,228	261,834
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		850	31,392	37,816	106,659	892,549
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Всего:			55,135	65,391	208,630	1 643,579
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

15 день (пятница) 3 неделя

Завтрак

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/150/50	1755	200	25,229	19,640	50,076	477,980
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Итого:		550	28,619	27,610	96,394	748,544
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Суп с клецками на бульоне 1/250	1818	250	6,677	10,599	20,901	205,707
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	1323	100	14,037	17,158	13,681	265,298
4	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200

Итого:		850	28,079	39,604	107,052	896,956
---------------	--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Всего:			56,698	67,214	203,445	1 645,500
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	------------------

16 день (понедельник) 4 неделя

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17	75	16,175	10,622	15,767	223,366
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Итого:		575	25,149	20,709	73,124	579,474
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,480	6,104	7,530	90,976
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	35,261	34,150	119,166	925,054
Всего:				60,410	54,858	192,291	1 504,528
17 день (вторник) 4 неделя							

Завтрак

1	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100, подгарнировка из свежей капусты 1/30	1750	130	15,989	18,163	17,962	299,272
2	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
Итого:			555	26,807	24,741	96,881	717,426

Обед

1	Салат Осенний 1/100	665	100	1,181	6,136	7,821	91,239
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	103	250	5,647	8,077	16,731	162,202
3	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	442,285
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			820	30,052	41,115	90,513	852,295
Всего:				56,859	65,856	187,395	1 569,721
18 день (среда) 4 неделя							

Завтрак

1	Омлет с курицей и морковью 1/200	1077	200	27,802	26,896	5,076	373,576
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	3,522	2,740	20,302	119,956
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			550	34,974	30,436	60,328	655,132

Обед

1	Салат Картофельный с зеленым горошком 1/100	1817	100	1,863	6,283	12,619	114,473
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505
3	Суфле из печени 1/100	1714	100	21,714	7,576	12,600	205,438
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	3,327	8,551	22,657	180,892
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	34,451	31,489	110,739	864,159
Всего:				69,425	61,925	171,067	1 519,292
19 день (четверг) 4 неделя							

Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298
2	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	18,988	21,182	37,535	416,727
3	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500
Итого:			550	24,856	29,052	88,051	713,096

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,577	6,101	7,080	89,537
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698	100	15,499	16,337	15,869	272,500
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	4,084	5,885	27,528	179,413
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	653	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			850	29,476	37,625	105,156	877,159
Всего:				54,332	66,678	193,207	1 590,256
20 день (пятница) 4 неделя							

Завтрак

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	092	200	21,708	16,583	47,852	427,479
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
4	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			550	25,098	24,553	94,169	698,043

Обед