

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Соколов"

Д.Н.Урвачев

"02.09" 2024

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ №3

Мишин С. О.

"02.09" 2024

Меню основного организованного питания  
учащихся средних общеобразовательных учреждений

г. Калининграда и Калининградской области

Возрастная категория 12-18 лет

на 2024-2025 учебный год

г. Калининград

### МЕНЮ 2024-2025 учебный год

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	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							

1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721	200	5,46	8,21	38,26	248,71
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			570	17,52	22,74	82,85	611,11

*Обед*

1	Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,43	5,03	8,58	85,30
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	13,67	13,94	2,95	191,93
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	30,91	31,20	116,92	867,98
<i>Всего:</i>				43,97	57,28	196,47	1478,08

**02 день вторник (1 неделя)**

*Завтрак*

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/150/50	922	200	24,93	14,95	34,22	371,17
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75

3	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			555	29,38	23,20	78,73	638,89

*Обед*

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1757	250	9,80	7,19	27,60	214,34
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			820	33,89	40,86	97,30	888,45
<i>Всего:</i>				59,74	59,74	192,18	1510,65
03 день среда (1 неделя)							

*Завтрак*

1	Омлет с сыром 1/200	1425	200	23,73	23,14	8,64	337,97
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	32,37	34,64	55,28	660,23

*Обед*

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Котлета рыбная с соусом 1/80/20	234	100	2,42	6,81	13,85	126,36

4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	21,54	26,71	139,15	879,07
<i>Всего:</i>				58,16	63,44	182,45	1527,25
<b>04 день четверг (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	7,18	8,28	34,88	242,73
2	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
3	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,81	1,50	11,86	68,18
5	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,80	0,20	7,50	38,00
<i>Итого:</i>			580	17,48	21,47	77,14	574,52
<i>Обед</i>							

1	Винегрет овощной 1/100	462	100	1,80	10,36	9,99	140,40
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	33,22	39,40	112,04	931,44
<i>Всего:</i>				50,57	60,82	188,84	1503,63
<b>05 день пятница (1 неделя)</b>							
<i>Завтрак</i>							

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755	200	21,78	15,48	63,94	482,64
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	26,09	23,65	102,47	725,19
<i>Обед</i>							

1	Салат из овощной с яблоком 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,30	107,19
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Голубцы ленивые 1/90	22	90	10,39	10,42	11,29	180,61
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			860	26,98	31,35	114,55	844,43
<i>Всего:</i>				57,32	54,74	276,22	1601,74
<b>01 день понедельник (2 неделя)</b>							

*Завтрак*

1	Каша молочная пшеничная с маслом 1/200	1178	200	8,39	8,79	9,73	271,49
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
4	Фрукт свежий (апельсин)	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			550	18,87	23,12	44,62	587,13
<i>Обед</i>							

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	59-1	100	1,03	4,94	8,32	82,08
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1443	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	9,39	15,01	4,34	190,77
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	24,59	27,06	120,52	849,03

<b>Всего:</b>		43,92	50,92	198,03	1 456,13
<b>02 день вторник (2 неделя)</b>					

**Завтрак**

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
2	Фрукт (банан)	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
4	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого:</b>			555	9,255	13,40	85,52	540,22

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/100	664	100	1,80	5,54	8,09	89,39
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/70/30	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого:</b>			850	27,19	40,04	116,82	932,19

**Всего:**

<b>03 день среда (2 неделя)</b>		52,59	69,20	205,13	1645,30
---------------------------------	--	-------	-------	--------	---------

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<b>Итого:</b>			550	31,92	34,86	56,76	666,16

*Обед*

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720	180	5,03	5,09	30,53	188,11
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,00	0,00	26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>							
<i>Всего:</i>			860	30,54	30,98	115,84	860,27
04 день четверг (2 неделя)				59,03	63,98	176,41	1511,04

*Завтрак*

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/150/50	92	200	23,30	15,42	52,60	442,33
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>			550	27,61	23,59	91,13	684,88

*Обед*

1	Салат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/70/30	1750	100	14,71	19,00	18,25	302,83
4	Каша гречевая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76

7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			870	33,72	39,18	137,80	1034,56
<i>Всего:</i>				57,03	64,28	211,63	1646,64
05 день пятница (2 неделя)							

**Завтрак**

1	<b>Каша овсяная молочная с маслом 1/200</b>	1178	200	8,42	7,25	41,28	264,01
2	<b>Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15</b>	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	<b>Чай заварной с шиповником 1/200</b>	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
5	<b>Фрукт свежий (апельсин)</b>	338М	100	1,00	0,20	8,00	43,00
<i>Итого:</i>			580	17,22	19,04	80,99	569,20
<i>Обед</i>							

1	<b>Салат из свеклы с огурцом соленым 1/100</b>	55	100	2,97	6,83	15,19	134,08
2	<b>Суп картофельный с фасолью и сметаной на бульоне 1/250</b>	119	250	6,14	6,58	25,47	185,66
3	<b>Жаркое по-домашнему с мясом 1/250</b>	1728	250	19,22	18,32	46,46	427,55
4	<b>Компот из яблок 1/200</b>	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			840	32,42	32,48	129,16	934,43
<i>Всего:</i>				50,08	56,03	200,92	1509,05
01 день понедельник (3 неделя)							

**Завтрак**

1	<b>Каша молочная манная с маслом 1/200</b>	15	200	8,41	8,30	37,70	259,38
2	<b>Бутерброд с повидлом 1/30/5/20</b>	2М	55	2,55	4,28	26,18	153,40
3	<b>Фрукт свежий (мандарин)</b>	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
4	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	ПР	20	2,40	0,40	20,80	96,40
5	<b>Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5</b>	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			580	14,26	13,46	108,42	612,03

*Обед*

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,03	4,97	9,68	88,66
2	Суп с рисом и томатом на курином бульоне 1/250	1275	250	2,88	8,57	24,42	186,33
3	Бефстроганов из куриного филе 1/100	1283	100	13,73	19,24	6,38	253,60
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,39	0,08	22,41	91,94
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	29,43	34,90	128,16	941,47
<i>Всего:</i>				48,02	54,07	214,08	1 532,57
02 день вторник (3 неделя)							

*Завтрак*

1	Макаронные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Огурец свежий 1/20	71М	20	0,39	0,15	1,02	6,99
2	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
3	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			565	18,19	10,83	90,06	528,34

*Обед*

1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,71	6,16	6,71	89,15
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439	250	2,38	8,15	15,56	145,14
3	Фрикаделька куриная в соусе 1/70/30	1740	100	12,97	15,16	11,40	233,87
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00

<i>Итого:</i>		<b>850</b>	<b>30,27</b>	<b>33,62</b>	<b>114,31</b>	<b>876,70</b>
<i>Всего:</i>			44,09	45,62	227,67	1493,54
<b>03 день среда (3 неделя)</b>						
<i>Завтрак</i>						

1	<b>Каша гречневая с курицей 1/200</b>	<b>1115</b>	<b>200</b>	<b>14,11</b>	<b>17,06</b>	<b>33,79</b>	<b>345,15</b>
2	<b>Салат из свежей капусты с морковью 1/100</b>	<b>1672</b>	<b>100</b>	<b>1,78</b>	<b>4,10</b>	<b>9,12</b>	<b>80,48</b>
3	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,20</b>	<b>9,70</b>	<b>46,76</b>
4	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>46,00</b>
5	<b>Какао с молоком 1/200</b>	<b>1707</b>	<b>200</b>	<b>4,44</b>	<b>3,43</b>	<b>16,92</b>	<b>116,29</b>
6	<b>Печенье затяжное 1/30</b>	<b>ПР</b>	<b>30</b>	<b>2,55</b>	<b>3,39</b>	<b>20,91</b>	<b>124,35</b>
<i>Итого:</i>		<b>570</b>	<b>26,58</b>	<b>28,40</b>	<b>100,32</b>	<b>759,03</b>	

<i>Обед</i>							
1	<b>Винегрет овощной с фасолью 1/100</b>	<b>68</b>	<b>100</b>	<b>1,64</b>	<b>8,34</b>	<b>8,75</b>	<b>116,60</b>
2	<b>Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250</b>	<b>1757</b>	<b>250</b>	<b>9,80</b>	<b>7,19</b>	<b>27,60</b>	<b>214,34</b>
3	<b>Котлета рыбная с соусом 1/80/20</b>	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>2,42</b>	<b>6,81</b>	<b>13,85</b>	<b>126,36</b>
4	<b>Макаронны отварные с маслом 1/180</b>	<b>1669</b>	<b>180</b>	<b>7,70</b>	<b>1,62</b>	<b>45,69</b>	<b>228,18</b>
5	<b>Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200</b>	<b>116</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>26,00</b>	<b>104,00</b>
6	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,20</b>	<b>9,70</b>	<b>46,76</b>
7	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>46,00</b>
<i>Итого:</i>		<b>870</b>	<b>25,26</b>	<b>24,38</b>	<b>141,47</b>	<b>882,25</b>	
<i>Всего:</i>			49,17	56,25	226,63	1601,21	
<b>04 день четверг (3 неделя)</b>							

<i>Завтрак</i>							
1	<b>Каша овсяная молочная с маслом 1/200</b>	<b>1694</b>	<b>200</b>	<b>7,18</b>	<b>8,28</b>	<b>34,88</b>	<b>242,73</b>
2	<b>Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15</b>	<b>35</b>	<b>50</b>	<b>5,98</b>	<b>11,24</b>	<b>12,86</b>	<b>176,52</b>
3	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>46,00</b>
4	<b>Чай заварной с молоком 1/200</b>	<b>1665</b>	<b>200</b>	<b>1,81</b>	<b>1,50</b>	<b>11,86</b>	<b>68,18</b>
5	<b>Фрукт свежий (мандарин)</b>	<b>338М</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>
<i>Итого:</i>		<b>570</b>	<b>17,89</b>	<b>21,44</b>	<b>76,98</b>	<b>571,43</b>	

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Свекольник на бульоне со сметаной 1/250	1442	250	2,12	4,76	15,14	140,10
3	Рагу овощное с курицей 1/250	1731	250	18,82	24,98	29,01	416,21
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого:</b>			<b>840</b>	<b>27,05</b>	<b>39,67</b>	<b>96,60</b>	<b>875,81</b>
<b>Всего:</b>				49,59	54,89	181,80	1442,63
<b>05 день пятница (3 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Каша молочная Дружба с маслом 1/200	192	200	3,71	5,45	29,01	221,50
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт (банан) 1/100	338М	100	1,50	0,10	22,00	98,00
<b>Итого:</b>			<b>550</b>	<b>9,12</b>	<b>13,32</b>	<b>79,54</b>	<b>515,05</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38
3	Плов с отварной птицей 1/250	291	250	23,16	20,72	38,41	432,72
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,39	0,33	22,46	94,38
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<b>Итого:</b>			<b>840</b>	<b>34,69</b>	<b>34,36</b>	<b>111,52</b>	<b>889,90</b>
<b>Всего:</b>				56,18	61,37	198,83	1564,02
<b>01 день понедельник (4 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	8,42	7,25	41,28	264,01
---	--------------------------------------	------	-----	------	------	-------	--------

2	Бутерброд с маслом и сыром 1/25/10/15	35	50	5,98	11,24	12,86	176,52
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	3,50	2,89	14,03	96,12
5	Фрукт свежий (яблоко)	338М	100	0,40	0,40	10,00	47,00
<i>Итого:</i>							
<i>Обед</i>			570	19,88	21,98	87,87	630,41

1	Салат из свеклы с сыром 1/100	387	100	4,84	9,29	9,61	141,44
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442	250	3,55	6,51	19,08	149,08
3	Тефтеля мясная в соусе 1/70/30	1323	100	15,39	17,40	7,90	249,75
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	9,34	3,58	47,84	260,91
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,65	0,31	27,45	115,15
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	37,47	37,51	131,46	1009,09
<i>Всего:</i>				47,16	56,82	201,93	1 505,24
02 день вторник (4 неделя)							

<i>Завтрак</i>							
1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1755	200	8,38	8,79	9,73	271,49
2	Какао с молоком 1/200	1707	200	4,44	3,43	16,92	116,29
3	Бутерброд с маслом сыром и свежим огурцом 1/25/10/10/15	126	60	6,11	11,29	13,20	178,85
4	Фрукт свежий (мандарин)	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
5	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
<i>Итого:</i>			580	21,16	24,01	58,50	654,49
<i>Обед</i>							

1	Салат Витаминный 1/100	49	100	1,61	6,04	9,79	99,94
2	Уха 1/250	339	250	2,58	7,79	17,41	150,06
3	Шницель из говядины и птицы рубленный с томатным соусом 1/100	783	100	14,25	18,54	14,23	280,76

4	Рис отварной с маслом 1/180	1700	180	4,69	7,61	44,29	264,35
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,17	0,15	13,22	54,87
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			850	27,00	40,55	118,52	942,74
<i>Всего:</i>				48,07	64,38	178,24	1600,20
03 день среда (4 неделя)							

*Завтрак*

1	Макаронные изделия под сыром 1/200	715	200	13,45	9,68	44,67	319,84
2	Огурец свежий 1/20	71M	20	0,39	0,15	1,02	6,99
3	Фрукт свежий (апельсин)	338M	100	1,00	0,20	8,00	43,00
4	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
6	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,25	0,18	14,79	61,75
<i>Итого:</i>			565	18,79	10,63	88,06	524,34
<i>Обед</i>							

1	Салат овощной с яблоками 1/100	1422	100	1,33	7,17	9,32	107,20
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454	250	3,23	9,20	16,47	161,54
3	Суфле из печени 1/90	271	90	16,87	10,11	16,55	224,71
4	Рагу из овощей 1/180	1448	180	4,56	16,19	29,03	280,14
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200			26,00	104,00
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			860	29,69	43,09	116,95	970,35
<i>Всего:</i>				41,78	48,96	193,83	1379,94
04 день четверг (4 неделя)							

*Завтрак*

1	Омлет с кукурузой 1/200	17	200	23,28	23,36	10,12	343,90
2	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,10	7,25	0,14	66,21

3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Фрукт свежий (яблоко) 1/100	338М	100	0,65	0,30	8,95	41,10
<i>Итого:</i>			550	27,84	31,43	47,60	580,55
<i>Обед</i>							

1	Салат Степной из вареных овощей 1/100	1817	100	1,70	6,16	6,70	89,15
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438	250	3,26	8,63	20,45	172,44
3	Гуляш из птицы 45/45	290М	90	11,63	14,05	5,40	194,76
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	7,70	1,62	45,69	228,18
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	1,01	1,39	24,98	116,48
6	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
<i>Итого:</i>			860	29,00	32,27	122,80	893,76
<i>Всего:</i>				57,26	72,12	168,10	1542,31
05 день пятница (4 неделя)							

*Завтрак*

1	Каша гречневая с мясом 1/200	1789	200	15,74	20,26	33,87	380,75
2	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,30	4,97	9,68	88,66
3	Хлеб пшеничный 1/20	ПР	20	1,58	0,20	9,70	46,76
4	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	ПР	20	2,12	0,22	9,88	46,00
5	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,11	0,10	8,81	36,58
6	Печенье затяжное 1/30	ПР	30	2,55	3,39	20,91	124,35
<i>Итого:</i>			570	23,40	29,14	92,85	723,10
<i>Обед</i>							

1	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	20	100	1,40	8,12	7,89	110,26
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	6,14	7,92	21,39	181,38

3	<b>Жаркое по-домашнему с мясом 1/250</b>	<b>1728</b>	<b>250</b>	<b>19,22</b>	<b>18,32</b>	<b>46,46</b>	<b>427,55</b>
4	<b>Компот из яблок 1/200</b>	<b>1690</b>	<b>200</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>22,46</b>	<b>94,38</b>
5	<b>Хлеб пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>1,58</b>	<b>0,20</b>	<b>9,70</b>	<b>46,76</b>
6	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1/20</b>	<b>ПР</b>	<b>20</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>9,88</b>	<b>46,00</b>
<i>Итого:</i>			<b>840</b>	<b>30,85</b>	<b>35,11</b>	<b>117,78</b>	<b>906,33</b>
<i>Всего:</i>				56,14	70,99	210,87	1698,58