

**«Утверждено»**

Генеральный директор ООО «Соколов»

Д.Н. Урвачев

«    » 2023

**«Согласовано»**

Директор МАОУ СОШ № 3

*С.В. Сидоров*

**Меню основного организованного питания**

**Учащихся средних образовательных учреждений г. Калининград и Калининградской области**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**2023-2024 г.**

"Утверждено"

Генеральный директор ООО "Соколов"

Д.Н.Урвачев

"2023"



Директор МАО У СОШ № 3

И.И.Иванов-С.О.

**Меню основного организованного питания  
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области  
возрастная категория от 7 -11 лет  
2023-2024 г.**

Возрастная градация : 7-11 лет; 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецептур	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>01 день понедельник (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1 Каша рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,013</b>	<b>17,364</b>	<b>66,652</b>	<b>510,933</b>
<b>Обед</b>						
1 Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241
2 Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/90	1432	90	12,292	12,942	12,962	217,494
4 Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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
<b>Итого:</b>		<b>740</b>	<b>23,133</b>	<b>29,487</b>	<b>99,457</b>	<b>755,740</b>

<b>Всего:</b>				<b>45,146</b>	<b>46,850</b>	<b>166,109</b>	<b>1 266,673</b>
<b>02 день вторник (1 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,813</b>	<b>21,503</b>	<b>69,575</b>	<b>555,080</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,412</b>	<b>32,772</b>	<b>91,294</b>	<b>777,772</b>
<b>Всего:</b>				<b>50,225</b>	<b>54,275</b>	<b>160,869</b>	<b>1 332,852</b>

**03 день среда (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с курицей и картофелем 1/200	1079	200	22,423	21,592	6,430	309,736
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
3	Какао с молоком 1/180	1707	180	3,170	2,466	18,272	107,960
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>28,042</b>	<b>24,658</b>	<b>49,252</b>	<b>531,096</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511

5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,623</b>	<b>22,626</b>	<b>108,971</b>	<b>742,012</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,665</b>	<b>47,284</b>	<b>158,223</b>	<b>1 273,108</b>

**04 день четверг (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из сырых овощей 1/60	1817	60	0,883	2,453	4,283	42,737
2	Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/90	671	90	11,233	16,698	14,121	251,694
3	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>22,275</b>	<b>25,133</b>	<b>95,627</b>	<b>697,807</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,334</b>	<b>28,995</b>	<b>92,722</b>	<b>729,173</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,608</b>	<b>54,128</b>	<b>188,349</b>	<b>1 426,980</b>

**05 день пятница (1 неделя)**

**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755	150	16,334	11,810	40,359	333,058
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>20,224</b>	<b>12,630</b>	<b>91,737</b>	<b>561,512</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>24,598</b>	<b>28,632</b>	<b>93,244</b>	<b>729,054</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,822</b>	<b>41,261</b>	<b>184,981</b>	<b>1 290,565</b>
<b>06 день понедельник (2 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,216</b>	<b>32,898</b>	<b>82,426</b>	<b>722,649</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,556</b>	<b>51,387</b>	<b>146,378</b>	<b>1 238,217</b>

**07 день вторник (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Биточек куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198
2	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746

4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>17,543</b>	<b>22,225</b>	<b>64,947</b>	<b>529,987</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Шницель мясной с курицей с томатным соусом 1/90	783	90	16,555	16,885	6,687	244,927
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5	Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,602</b>	<b>32,577</b>	<b>109,324</b>	<b>856,897</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,144</b>	<b>54,803</b>	<b>174,271</b>	<b>1 386,884</b>

**08 день среда (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Омлет с сыром 1/150	1425	150	15,239	21,021	1,682	256,879
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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>21,008</b>	<b>27,641</b>	<b>43,578</b>	<b>507,118</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с сыром 1/60	387	60	1,630	4,407	4,847	65,576
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3	Картофель тушеный с печенью 1/200	1598	200	16,891	12,168	31,110	301,516
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>25,091</b>	<b>23,927</b>	<b>96,758</b>	<b>702,736</b>
<b>Всего:</b>				<b>46,099</b>	<b>51,568</b>	<b>140,336</b>	<b>1 209,854</b>

**09 день четверг (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
---	--------------------	-----	----	-------	-------	-------	--------

2	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	11,077	15,158	13,238	233,681
3	Макаронны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<b>Итого:</b>			<b>520</b>	<b>20,007</b>	<b>23,601</b>	<b>89,343</b>	<b>649,808</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197
2	Суп-харчо по-домашнему на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711
3	Каша гречневая с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>28,710</b>	<b>28,680</b>	<b>97,835</b>	<b>764,297</b>
<b>Всего:</b>				<b>48,717</b>	<b>52,281</b>	<b>187,178</b>	<b>1 414,105</b>

**10 день пятница (2 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом и молочным ванильным соусом 1/120/30	0922	150	17,981	14,507	33,778	337,601
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,371</b>	<b>22,478</b>	<b>80,096</b>	<b>608,165</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Уха 1/200	339	200	7,003	4,659	22,764	160,998
3	Гуляш мясной 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>28,364</b>	<b>29,835</b>	<b>92,528</b>	<b>752,080</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,735</b>	<b>52,312</b>	<b>172,623</b>	<b>1 360,246</b>

## 11 день понедельник (3 неделя)

## Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/150	1178	150	4,883	5,081	22,784	156,398
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
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>17,364</b>	<b>65,077</b>	<b>509,943</b>

## Обед

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012
3	Фрикаделька куриная 1/90	1736	90	17,090	17,692	16,240	292,548
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>31,001</b>	<b>35,600</b>	<b>100,793</b>	<b>847,576</b>
<b>Всего:</b>				<b>54,342</b>	<b>52,963</b>	<b>165,870</b>	<b>1 357,519</b>

## 12 день вторник (3 неделя)

## Завтрак

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>505</b>	<b>20,218</b>	<b>20,794</b>	<b>82,242</b>	<b>596,981</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Мясо тушеное (свинина) 1/90	123	90	14,848	16,636	3,295	222,297
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673



5	Наштук из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,457</b>	<b>32,763</b>	<b>91,735</b>	<b>779,635</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,675</b>	<b>53,557</b>	<b>173,977</b>	<b>1 376,616</b>

**13 день среда (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Омлет с кукурузой 1/150/20	17	170	12,595	15,483	4,029	205,841
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
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
<b>Итого:</b>			<b>510</b>	<b>19,167</b>	<b>18,923</b>	<b>54,081</b>	<b>463,297</b>

**Обед**

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812	90	14,413	7,199	21,328	207,751
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116	200	0,000	0,000	26,000	104,003
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>25,723</b>	<b>23,244</b>	<b>110,507</b>	<b>754,118</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,890</b>	<b>42,167</b>	<b>164,588</b>	<b>1 217,415</b>

**14 день четверг (3 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
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 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>21,773</b>	<b>26,234</b>	<b>90,329</b>	<b>684,515</b>

**Обед**

1	Шпинет рет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Бефстроганов из куриного филе 1/90	1283	90	16,059	13,116	2,975	194,182
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>27,316</b>	<b>30,354</b>	<b>94,614</b>	<b>760,910</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,090</b>	<b>56,588</b>	<b>184,943</b>	<b>1 445,425</b>
<b>15 день пятница (3 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Запеканка творожная со сметанным соусом 1/120/30	1755	150	19,029	15,853	38,295	371,972
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>22,419</b>	<b>23,823</b>	<b>84,613</b>	<b>642,536</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
2	Суп с клецками на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565
3	Тефтеля мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257
4	Картофель отварной с маслом 1/150	1711	150	3,053	4,406	24,524	149,960
5	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>22,350</b>	<b>30,480</b>	<b>94,330</b>	<b>741,041</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,768</b>	<b>54,304</b>	<b>178,943</b>	<b>1 383,577</b>
<b>16 день понедельник (4 неделя)</b>							

**Завтрак**

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023
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
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>23,340</b>	<b>18,489</b>	<b>63,952</b>	<b>515,568</b>

**Обед**

1 Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,662	4,518	54,586
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076
3 Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,586	13,439	2,910	202,932
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263
5 Компот из изюма 1/200	1201	200	0,435	0,090	24,900	102,150
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
<b>Итого:</b>		<b>750</b>	<b>32,308</b>	<b>29,073</b>	<b>107,380</b>	<b>820,407</b>
<b>Всего:</b>			<b>55,648</b>	<b>47,562</b>	<b>171,332</b>	<b>1 335,975</b>

**17 день вторник (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Котлета куриная запеченная в соусе 1/90, подгаринровка из свежей капусты 1/30	1750	120	12,579	14,226	14,997	238,341
2 Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673
3 Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>21,421</b>	<b>19,681</b>	<b>81,562</b>	<b>589,060</b>

**Обед**

1 Салат Осенний 1/60	665	60	0,709	3,682	4,693	54,743
2 Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758	200	4,518	6,461	13,385	129,762
3 Рагу овощное с мясом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828
4 Напиток из шиповника 1/200	656	200	0,240	0,020	16,428	66,854
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
<b>Итого:</b>		<b>700</b>	<b>24,353</b>	<b>31,750</b>	<b>79,606</b>	<b>701,587</b>
<b>Всего:</b>			<b>45,774</b>	<b>51,431</b>	<b>161,168</b>	<b>1 290,647</b>

**18 день среда (4 неделя)**

**Завтрак**

1 Омлет с курицей и морковью 1/150	1077	150	16,681	16,138	3,046	224,146
------------------------------------	------	-----	--------	--------	-------	---------

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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,853</b>	<b>19,678</b>	<b>58,298</b>	<b>505,702</b>

**Обед**

1	Картофельный с зеленым горошком 1/60	1817	60	1,118	3,770	7,571	68,684
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004
3	Суфле из печени 1/90	1714	90	19,542	6,818	11,340	184,894
4	Рагу из овощей 1/150	1448	150	2,772	7,126	18,881	150,744
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>29,971</b>	<b>25,057</b>	<b>101,124</b>	<b>749,894</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,824</b>	<b>44,735</b>	<b>159,422</b>	<b>1 255,595</b>

**19 день четверг (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979
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 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>23,757</b>	<b>26,516</b>	<b>80,001</b>	<b>653,677</b>

**Обед**

1	Салат из квашеной капусты со свеклой 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750	90	12,088	12,399	12,905	211,569
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511
5	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160	0,060	16,920	68,860
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
<b>Итого:</b>			<b>740</b>	<b>23,616</b>	<b>28,503</b>	<b>92,734</b>	<b>721,930</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,373</b>	<b>55,020</b>	<b>172,735</b>	<b>1 375,607</b>

**20 день пятница (4 неделя)**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный запеченный с ягодным соусом 1/110/40	092	150	15,927	12,163	35,867	316,640
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
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>19,317</b>	<b>20,133</b>	<b>82,184</b>	<b>587,204</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	200	4,146	7,567	8,151	117,292
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080	0,080	16,960	68,880
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
<b>Итого:</b>			<b>700</b>	<b>24,226</b>	<b>33,144</b>	<b>80,006</b>	<b>715,226</b>
<b>Всего:</b>				<b>43,542</b>	<b>53,278</b>	<b>162,190</b>	<b>1 302,430</b>