

"Утверждаю"  
 Генеральный директор ООО "АПШЕТИТ"

Б.А. Кененсаринов  
 15 августа 2022 г.



**Меню основного организованного питания  
 учащихся средних образований г. Калининграда и Калининградской области  
 возрастной категория от 12 лет и старше**



По рекомендациям СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Возрастная градация: 12 лет и старше; 60-75% от суточного рациона

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>01 день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	0,170	1,381	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618	1,528
2	Бутиерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	12,300	1,080	4,393
<b>Итого:</b>				<b>555</b>	<b>27,927</b>	<b>86,994</b>	<b>0,450</b>	<b>3,021</b>	<b>0,097</b>	<b>1,540</b>	<b>392,817</b>	<b>438,271</b>	<b>143,410</b>	<b>4,393</b>
<b>Обед</b>														
1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	0,047	10,120	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488	0,869
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	19,682	16,216	0,405	1,020	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580	0,997
4	Макаронны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	0,135	302,715	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	0,027	91,935	0,027	0,057	18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-	30	1,800	0,300	15,600	0,123	0,057	0,038	0,039	12,300	12,300	1,080	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-	20	1,200	0,200	10,400	0,040	0,460	0,038	0,039	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>				<b>860</b>	<b>32,271</b>	<b>138,051</b>	<b>0,845</b>	<b>40,208</b>	<b>0,583</b>	<b>12,106</b>	<b>146,468</b>	<b>319,313</b>	<b>103,847</b>	<b>6,771</b>
<b>Полдник</b>														
1	Печенье весовое 1/50	-	50	2,100	2,800	32,650	0,065	164,200	0,065	0,018	13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР № 389)	180	0,000	0,000	23,400	0,036	93,602	0,036	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-	150	0,975	0,450	13,425	0,053	61,650	0,053	0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
<b>Итого:</b>				<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>69,475</b>	<b>0,154</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>0,680</b>	<b>589,785</b>	<b>825,084</b>	<b>278,757</b>	<b>13,740</b>
<b>Всего:</b>				<b>63,273</b>	<b>68,548</b>	<b>294,520</b>	<b>1,448</b>	<b>2 048,108</b>	<b>0,680</b>	<b>13,963</b>	<b>589,785</b>	<b>825,084</b>	<b>278,757</b>	<b>13,740</b>
<b>02 день вторник</b>														

**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/50 (до 10.10)	0754 (СР № 71)	0,400	0,055	1,500	8,095	0,014	1,400	0,005	0,015	8,000	12,000	6,500	0,140
2	Гуляш мясной 1/90	123 (СР № 251 (Б))	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	1,300	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>25,106</b>	<b>24,929</b>	<b>89,926</b>	<b>684,482</b>	<b>0,826</b>	<b>3,150</b>	<b>0,050</b>	<b>1,700</b>	<b>196,307</b>	<b>428,025</b>	<b>134,634</b>	<b>4,120</b>

**Обед**

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/280	1702 (СР № 259)	23,176	23,582	40,678	467,650	0,344	49,470	0,448	5,432	54,841	282,241	126,795	3,469
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>36,721</b>	<b>36,591</b>	<b>95,334</b>	<b>857,537</b>	<b>0,782</b>	<b>89,223</b>	<b>1,055</b>	<b>10,457</b>	<b>162,200</b>	<b>461,322</b>	<b>212,615</b>	<b>9,068</b>

**Полдник**

1	Зефир весомой 1/50	-/-	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>6,749</b>	<b>4,950</b>	<b>71,747</b>	<b>358,534</b>	<b>0,107</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>0,300</b>	<b>273,200</b>	<b>202,500</b>	<b>46,500</b>	<b>2,755</b>
<b>Всего:</b>			<b>68,576</b>	<b>66,469</b>	<b>257,007</b>	<b>1 900,554</b>	<b>1,714</b>	<b>145,953</b>	<b>1,124</b>	<b>12,457</b>	<b>631,707</b>	<b>1 091,847</b>	<b>393,749</b>	<b>15,943</b>

**03 день среда**

**Завтрак**

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50	0922 (СР №222)	22,472	20,323	42,889	444,347	1,759	0,663	0,143	0,750	232,256	305,309	35,719	1,126
2	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
<b>Итого:</b>			<b>25,355</b>	<b>21,100</b>	<b>85,451</b>	<b>633,126</b>	<b>1,935</b>	<b>53,217</b>	<b>0,143</b>	<b>1,107</b>	<b>281,069</b>	<b>335,302</b>	<b>68,717</b>	<b>4,566</b>

**Обед**

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	12,341	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169	0,796
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	14,698	14,177	16,497	252,369	0,068	7,661	0,176	4,004	19,441	158,678	46,840	2,655
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	39,502	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829	1,543
5	Компот из ягод з/м 1/180	1638 (СР № 342)	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>27,867</b>	<b>38,147</b>	<b>103,443</b>	<b>868,569</b>	<b>0,526</b>	<b>79,871</b>	<b>1,451</b>	<b>13,845</b>	<b>173,567</b>	<b>400,639</b>	<b>166,354</b>	<b>8,597</b>

**Полдник**

1	Мармелад весомой 1/20	-/-		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
---	-----------------------	-----	--	-------	--------	--------	-------	--	--	--	--	-------	-------	--

2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018			
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500
	<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>
	<b>Всего:</b>			<b>54,198</b>	<b>59,718</b>	<b>242,059</b>	<b>1 722,487</b>	<b>2,570</b>	<b>187,208</b>	<b>1,594</b>	<b>492,136</b>	<b>761,451</b>	<b>251,584</b>

**04 день четверг**

**Завтрак**

1	Помидор свежий 1/50 (до 10.10)	1295 (СР № 71)	50	0,300	0,100	2,100	10,500	0,030	12,500	0,005	7,000	13,000	10,000
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (СР № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	13,386	147,873	74,565
3	Капуста тушеная 1/180	1718 (СР № 321)	180	4,214	7,652	23,966	181,589	0,087	90,664	0,106	110,350	80,131	39,775
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,038	0,039	12,300
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>29,051</b>	<b>23,571</b>	<b>63,618</b>	<b>582,817</b>	<b>0,307</b>	<b>105,708</b>	<b>0,173</b>	<b>210,710</b>	<b>295,939</b>	<b>146,680</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	25,040	41,415	28,765
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	10,343	0,222	42,013	78,562	25,070
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (СР № 234)	100	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	31,650	172,088	36,816
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	0,224	56,592	41,130
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800	0,036	10,575	1,985	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	11,400
	<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>26,593</b>	<b>29,505</b>	<b>104,065</b>	<b>788,178</b>	<b>0,594</b>	<b>51,540</b>	<b>1,699</b>	<b>9,740</b>	<b>453,554</b>	<b>158,811</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065			13,000	42,000	15,000
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500
	<b>Итого:</b>		<b>380</b>	<b>8,349</b>	<b>7,750</b>	<b>66,397</b>	<b>368,734</b>	<b>0,172</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>273,700</b>	<b>238,500</b>	<b>58,500</b>
	<b>Всего:</b>			<b>63,994</b>	<b>60,826</b>	<b>234,081</b>	<b>1 739,729</b>	<b>1,073</b>	<b>210,828</b>	<b>1,890</b>	<b>14,522</b>	<b>987,993</b>	<b>363,991</b>

**05 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		6,000	18,600	6,300
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	230,012	271,126	22,050
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		37,500	25,500	16,500
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264
	<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>19,079</b>	<b>21,807</b>	<b>47,699</b>	<b>463,375</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>

**Обед**

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	10,120	0,311	23,086	42,956	19,488
---	------------------------	----------------	-----	-------	-------	-------	---------	-------	--------	-------	--------	--------	--------

2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	5,182	9,459	10,188	146,615	0,076	18,833	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1750 (СР № 294)	100	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 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,536	5,198	49,228	261,834	0,215		0,025	0,567	49,536	209,891	77,101	1,392
5	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>850</b>	<b>26,484</b>	<b>35,769</b>	<b>128,640</b>	<b>942,421</b>	<b>0,620</b>	<b>30,595</b>	<b>0,607</b>	<b>9,841</b>	<b>160,079</b>	<b>442,025</b>	<b>194,768</b>	<b>6,928</b>

**Полдник**

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003	0,040	1,800		0,020				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>77,425</b>	<b>319,653</b>	<b>0,093</b>	<b>54,300</b>	<b>0,320</b>	<b>0,320</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>47,039</b>	<b>58,026</b>	<b>253,764</b>	<b>1 725,448</b>	<b>1,004</b>	<b>142,865</b>	<b>0,850</b>	<b>15,446</b>	<b>498,157</b>	<b>794,840</b>	<b>276,682</b>	<b>15,372</b>

**06 день понедельник**

**Завтрак**

1	Каша пшеничная с маслом 1/250	1676 (СР № 175)	250	8,513	9,594	40,974	284,289	0,158	1,381	0,051	1,050	148,994	186,191	47,368	1,190
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,175	10,622	15,767	223,366	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	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
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>30,009</b>	<b>23,256</b>	<b>92,642</b>	<b>699,911</b>	<b>0,440</b>	<b>3,536</b>	<b>0,103</b>	<b>1,313</b>	<b>431,016</b>	<b>450,852</b>	<b>139,620</b>	<b>4,528</b>

**Обед**

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	8,750	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980	1,107
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (СР № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
3	Гуляш мясной 1/100	123 (СР № 251 Б)	100	16,498	18,485	3,662	246,997	0,525	0,500		1,173	12,470	114,437	16,925	1,025
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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	-/-	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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>34,668</b>	<b>40,624</b>	<b>109,287</b>	<b>941,436</b>	<b>0,927</b>	<b>20,103</b>	<b>0,248</b>	<b>9,701</b>	<b>119,060</b>	<b>309,866</b>	<b>92,859</b>	<b>6,875</b>

**Полдник**

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20	0,020	0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>0,975</b>	<b>0,470</b>	<b>53,165</b>	<b>220,792</b>	<b>0,109</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>37,500</b>	<b>25,510</b>	<b>16,514</b>	<b>1,875</b>



6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>37,362</b>	<b>30,241</b>	<b>112,852</b>	<b>873,025</b>	<b>1,181</b>	<b>57,050</b>	<b>0,835</b>	<b>150,909</b>	<b>672,750</b>	<b>235,204</b>	<b>14,687</b>

**Полдник**

1	Зефир весомой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000				12,500	6,000	3,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР №389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500	0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>1,475</b>	<b>0,450</b>	<b>74,825</b>	<b>309,252</b>	<b>0,089</b>	<b>54,120</b>	<b>0,318</b>	<b>50,000</b>	<b>31,500</b>	<b>19,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,207</b>	<b>49,169</b>	<b>285,113</b>	<b>1 847,802</b>	<b>4,678</b>	<b>167,625</b>	<b>0,917</b>	<b>479,332</b>	<b>1 049,372</b>	<b>324,266</b>	<b>21,735</b>

**09 день четверг**

**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/50	625 (СР № 70)	50	0,400		0,850	5,000	0,010	4,250	0,025	10,650	14,900	5,200	0,350
2	Птица тушенная в соусе с овощами 1/280	1823 (СР № 289)	280	24,375	24,080	33,184	446,952	0,264	65,020	0,672	90,264	263,960	126,801	3,346
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
<b>Итого:</b>			<b>560</b>	<b>28,389</b>	<b>25,891</b>	<b>69,163</b>	<b>623,229</b>	<b>0,397</b>	<b>70,055</b>	<b>0,711</b>	<b>180,887</b>	<b>333,796</b>	<b>154,341</b>	<b>4,890</b>

**Обед**

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (СР № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	5,700	1,400	25,040	41,415	28,765	0,994
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/100	1812 (СР № 232)	100	18,732	8,611	26,700	259,227	0,127	0,018	0,023	41,511	248,600	36,758	0,855
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (СР № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	32,463	0,031	56,592	120,665	41,130	1,537
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	1,800		11,700	3,605	3,330	0,133
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>860</b>	<b>32,041</b>	<b>27,883</b>	<b>116,318</b>	<b>844,381</b>	<b>0,603</b>	<b>58,549</b>	<b>1,668</b>	<b>199,223</b>	<b>508,166</b>	<b>161,168</b>	<b>6,990</b>

**Полдник**

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (СР № 386)	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018	223,200	171,000	27,000	0,180
2	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014	
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>350</b>	<b>6,249</b>	<b>4,970</b>	<b>50,087</b>	<b>270,074</b>	<b>0,127</b>	<b>53,580</b>	<b>0,018</b>	<b>260,700</b>	<b>196,510</b>	<b>43,514</b>	<b>2,055</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,679</b>	<b>58,744</b>	<b>235,568</b>	<b>1 737,684</b>	<b>1,127</b>	<b>182,183</b>	<b>2,398</b>	<b>640,809</b>	<b>1 038,473</b>	<b>359,023</b>	<b>13,935</b>

**10 день пятница**

**Завтрак**

1	Горошек конц порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (СР № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		37,500	25,500	16,500	1,875
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	12,300	1,080
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	14,528	6,050	5,264	0,569
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>19,079</b>	<b>21,807</b>	<b>47,699</b>	<b>463,375</b>	<b>0,291</b>	<b>57,970</b>	<b>0,243</b>	<b>288,078</b>	<b>321,315</b>	<b>62,414</b>	<b>5,868</b>

## Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	60	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	26,400	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905	0,912
2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/250	1326 (СР № 98)	250	5,582	8,760	15,580	163,489	0,069	17,208	0,215	2,836	51,330	73,605	23,798	1,155
3	Плов с курицей 1/280	1443 (СР № 291)	280	21,870	20,795	56,004	498,651	0,296	4,081	0,384	5,010	57,586	358,007	147,043	2,704
4	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	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	-/-	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 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
<b>Итого:</b>			<b>820</b>	<b>31,799</b>	<b>34,275</b>	<b>106,584</b>	<b>862,013</b>	<b>0,567</b>	<b>49,488</b>	<b>0,999</b>	<b>10,331</b>	<b>162,308</b>	<b>502,251</b>	<b>215,776</b>	<b>7,149</b>

## Полдник

1	Печенье весовое 1/50	-/-	50	2,100	2,800	32,650	164,200	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (СР № 389)	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
3	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<b>Итого:</b>			<b>380</b>	<b>3,075</b>	<b>3,250</b>	<b>69,475</b>	<b>319,452</b>	<b>0,154</b>	<b>54,120</b>		<b>0,318</b>	<b>50,500</b>	<b>67,500</b>	<b>31,500</b>	<b>2,575</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,954</b>	<b>59,333</b>	<b>223,758</b>	<b>1 644,840</b>	<b>1,012</b>	<b>161,578</b>	<b>1,242</b>	<b>15,934</b>	<b>500,886</b>	<b>891,065</b>	<b>309,690</b>	<b>15,593</b>