

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №1

г.Светлогорска

Н.В.Рябова

МА 2022 г.

«СОШ № 1»
г. Светлогорска

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Новый уровень"

Ю.М.Липантьева

2022 г

Меню основного организованного питания

учащихся средних образовательных учреждений Светлогорского ГО Калининградской области

возрастная категория от 7 -11 лет

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Возрастная градация : 7-11 лет; 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	глеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

01 день понедельник

Завтрак

1 Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694 (СР № 173)	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
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 Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0,706	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036	0,102
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
Итого:		505	26,769	21,385	80,710	622,379	0,429	2,777	0,090	1,386	365,819	406,163	134,652	4,199

Обед

1 Винегрет овощной 1/60	1809 (СР № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2 Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3 Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183 (СР № 268)	90	11,077	15,158	13,238	233,681	0,318	0,880	0,048	2,841	15,020	78,299	13,248	0,816
4 Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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 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
7 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
Итого:		730	26,239	32,100	120,645	876,436	0,703	30,206	0,428	8,986	119,914	260,355	86,616	5,792

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

Итого:	380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:		56,083	56,735	270,829	1 818,267	1,286	87,103	0,517	10,690	536,233	734,018	252,767	12,565

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30 (до 10 октября)	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Гуляш мясной 1/90	123 (CP № 251 (Б))	90	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 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
4	Какао с молоком 1/200	1707 (CP № 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
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
Итого:			500	24,190	24,040	81,121	637,605	0,785	2,590	0,044	1,600	184,851	388,244	119,184	3,832

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (CP № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (CP № 102)	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/240	1702 (CP № 259)	240	20,999	20,896	35,172	412,746	0,300	42,780	0,384	4,665	49,090	250,777	112,637	3,050
4	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 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
Итого:			730	32,195	30,588	83,002	736,078	0,677	69,662	0,790	8,409	131,184	396,244	183,118	7,823

Полдник

1	Зефир весовой 1/50	-/-	50	0,500		38,000	154,000					12,500	6,000	3,000	0,700
2	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	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	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	6,749	4,950	71,747	358,534	0,107	53,580	0,018	0,300	273,200	202,500	46,500	2,755
Всего:				63,134	59,578	235,870	1 732,217	1,568	125,832	0,852	10,309	589,234	986,987	348,801	14,410

03 день среда

Завтрак

1	Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/120/30	0922 (CP №222)		17,801	15,503	32,978	342,638	1,405	0,515	0,107	0,572	181,166	240,817	28,045	0,882
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (CP № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
3	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
4	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
Итого:			360	20,684	16,280	75,540	531,417	1,581	53,069	0,107	0,929	229,978	270,811	61,043	4,323

Обед

1	Салат Мозаика 1/60	1476 (CP № 67)	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/90	1698 (CP № 294)	90	11,480	11,022	13,526	199,228	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
4	Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	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	-/-	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

Итого:		730	22,433	29,358	90,175	714,647	0,448	63,060	1,119	10,701	141,784	320,678	135,771	7,192
---------------	--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	---------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020				0,010	0,014		
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №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
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:				44,092	46,108	218,880	1 466,856	2,137	170,249	1,226	11,948	409,262	616,998	213,328	13,390

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30 (до 10 окт)	1601 (CP №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	7,500	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000	0,180
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/90	1716 (CP № 260)	90	20,922	14,008	2,423	219,451	0,067	1,759	0,048	0,616	13,386	147,873	74,565	1,306
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (CP № 321)	150	3,512	6,376	19,972	151,324	0,072	75,554	0,088	3,001	91,959	66,776	33,146	1,385
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
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
Итого:			500	28,229	22,256	58,784	548,352	0,280	85,597	0,154	3,801	189,518	277,384	136,051	4,066

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (CP № 96)	200	4,418	7,039	13,291	134,188	0,066	8,274	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Котлета рыбная в соусе 1/100	1737 (CP № 234)	100	12,917	10,095	24,813	241,776	0,101	1,235	0,046	4,042	31,650	172,088	36,816	1,443
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (CP № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ябллок 1/180	1690 (CP № 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
Итого:			740	24,409	25,103	93,216	696,424	0,526	41,781	1,089	8,302	144,656	401,165	135,436	6,695

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	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	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	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:				60,987	55,108	218,397	1 613,510	0,978	180,958	1,261	12,403	607,874	917,049	329,987	13,516

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (CP № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Омлет с сыром 1/150	1425 (CP № 213)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
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
5	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
Итого:			545	19,067	21,804	46,194	457,283	0,291	57,964	0,243	5,285	286,825	320,820	61,948	5,814

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	1809 (CP № 67)	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP №99)	200	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	15,066	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	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 1/150	1700 (CP № 304)	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
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	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
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
Итого:			730	24,177	29,758	115,235	825,472	0,550	22,780	0,434	7,790	132,705	379,413	169,686	6,143

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 (CP №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	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			400	1,475	0,450	77,425	319,653	0,093	54,300		0,320	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				44,720	52,012	238,854	1 602,407	0,934	135,044	0,677	13,395	469,531	731,732	251,134	14,532

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/220	1676 (CP № 175)	220	7,491	8,443	36,057	250,174	0,139	1,216	0,045	0,924	131,115	163,848	41,683	1,047
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (CP № 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 1/180	1707 (CP № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	1,170	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150	0,528
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
Итого:			505	28,636	21,831	85,695	653,801	0,421	3,241	0,095	1,187	400,386	418,199	131,586	4,327

Обед

1	Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/60	1447 (CP №55)	60	0,702	4,832	3,580	60,618	0,011	5,250	0,009	2,162	19,806	21,810	10,188	0,664
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1758 (CP № 103)	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Гуляш мясной 1/90	123 (CP № 251 (Б))	90	14,848	16,636	3,295	222,297	0,473	0,450		1,055	11,223	102,993	15,233	0,922
4	Макаронные отварные с маслом 1/150	1669 (CP № 309)	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
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	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	1,800		0,036	10,575	1,985	3,330	0,398
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
Итого:			730	30,041	33,032	93,995	793,432	0,828	14,742	0,196	7,325	94,107	262,631	78,426	5,901

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116 (CP №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
Итого:			350	0,975	0,470	53,165	220,792	0,109	54,120		0,318	37,500	25,510	16,514	1,875
Всего:				59,652	55,333	232,855	1 668,025	1,358	72,103	0,291	8,830	531,993	706,339	226,525	12,103

07 день вторник**Завтрак**

1	Огурец свежий 1/30 (до 10 окт)	1600 (CP № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0,840	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900	0,084
2	Плов с мясом 1/240	1692 (CP № 265)	240	20,813	25,632	56,725	540,837	0,744	2,880	0,384	4,877	57,893	346,933	103,070	2,617
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (P № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	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	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	24,667	27,476	92,754	716,970	0,875	4,505	0,401	4,950	142,666	409,069	129,310	3,895

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801 (CP № 59)	60	0,718	2,453	4,025	41,045	0,033	2,760	1,104	1,277	16,476	30,657	21,087	0,399
2	Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/200	5156 (CP № 93)	200	5,274	7,343	13,949	142,980	0,076	18,854	0,012	2,256	45,294	51,994	22,028	1,007
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	1750 (CP № 294)	90	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	Рагу из овощей 1/150	1448 (CP № 143)	150	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	32,919	0,540	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	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	-/-	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
Итого:			730	23,996	29,875	90,987	728,811	0,496	57,975	1,704	10,048	139,510	283,394	150,750	6,015

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	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121 (CP № 386)	180	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	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:			380	8,349	7,750	66,397	368,734	0,172	53,580	0,018	0,300	273,700	238,500	58,500	2,755
Всего:				57,012	65,101	250,138	1 814,515	1,543	116,060	2,123	15,298	555,876	930,963	338,561	12,665

08 день среда**Завтрак**

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (CP №223)	200	24,442	17,696	54,724	475,922	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
3	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
4	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
Итого:			565	27,370	18,478	97,436	665,525	3,409	56,455	0,082	3,123	278,424	345,122	69,563	4,473

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/60	0312 (CP № 53)	60	0,954	4,843	4,692	66,173	0,018	5,580		2,176	21,528	25,926	12,330	0,744
2	Уха 1/200	1724 (CP № 106)	200	7,003	4,659	22,764	160,998	0,561	17,326	0,163	2,044	38,402	124,373	35,614	1,289
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (CP №255)	90	13,977	9,210	5,961	162,640	0,013	22,445	0,535	3,064	21,594	218,749	14,711	4,653
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680 (CP № 302)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Компот из яблок 1/180	1690 (CP № 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
Итого:			730	31,884	24,403	96,954	734,976	0,986	47,151	0,719	11,380	120,741	569,024	196,086	12,637

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 1/180	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
Итого:			380	1,475	0,450	74,825	309,252	0,089	54,120		0,318	50,000	31,500	19,500	2,575
Всего:				60,729	43,331	269,215	1 709,753	4,483	157,726	0,801	14,821	449,165	945,647	285,149	19,685

09 день четверг**Завтрак**

1	Огурец соленый 1/30	625 (СР № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390	8,940	3,120	0,210
2	Птица тушеная в соусе с овощами 1/240	1823 (СР № 289)	240	20,022	19,780	27,258	367,139	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145	216,825	104,158	2,749
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	0,007	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	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	23,876	21,591	62,897	541,416	0,346	56,744	0,581	4,677	160,508	280,700	129,618	4,152

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/60	1814 (СР № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024	24,849	17,259	0,597
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Рыба запеченная в белом соусе 1/90	1812 (СР № 232)	90	14,413	7,199	21,328	207,751	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447	192,165	28,517	0,685
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	180	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	-/-	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
Итого:			730	25,625	22,092	100,717	704,197	0,512	47,154	1,064	6,304	164,162	404,046	129,069	5,868

Полдник

1	Мармелад весовой 1/20	-/-	20		0,020	16,340	65,540	0,020					0,010	0,014	
2	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
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
Итого:			350	6,249	4,970	50,087	270,074	0,127	53,580	0,018	0,300	260,700	196,510	43,514	2,055
Всего:				55,751	48,653	213,701	1 515,687	0,985	157,478	1,664	11,280	585,370	881,257	302,201	12,075

10 день пятница**Завтрак**

1	Горошек конс порционный 1/30	965 (СР № 70)	30	0,900		1,800	10,800	0,033	3,000		0,060	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	4,858	230,012	271,126	22,050	2,134
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	2,054	0,000	0,010	13,275	5,555	4,798	0,515
4	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
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
Итого:			545	19,067	21,804	46,194	457,283	0,291	57,964	0,243	5,285	286,825	320,820	61,948	5,814

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/60	1829 (СР № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708	17,889	10,743	0,547
---	--	----------------	----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

2	Суп Крестьянский со сметаной на бульоне 1/200	1326 (CP 98)	200	4,466	7,008	12,464	130,791	0,055	13,766	0,172	2,269	41,064	58,884	19,038	0,924
3	Плов с курицей 1/240	1443 (CP № 291)	240	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 (CP № 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
Итого:			730	30,173	30,864	100,574	800,763	0,540	35,487	0,796	8,991	137,570	475,604	203,854	6,554

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 (CP №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
Итого:			380	3,075	3,250	69,475	319,452	0,154	54,120		0,318	50,500	67,500	31,500	2,575
Всего:				52,315	55,918	216,243	1 577,498	0,985	147,571	1,039	14,594	474,895	863,923	297,302	14,943

Сезонные замены салатов с 10 октября 2022 г.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
2 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
4 чт	завтрак	Помидор свежий	Кукуруза консервированная
7 вт	завтрак	Огурец свежий	Салат из моркови с маслом
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	Салат из квашеной капусты