

"СОГЛАСОВАНО"

Директор MAOY COII №5
имени И.Д.Черняховского
А.В.Галдукевич



Документ подписан электронной подписью
Владелец: Галдукевич Алла Вячеславовна
Директор
MAOY «COII № 5 ИМ. И.Д.ЧЕРНЯХОВСКОГО»
Сертификат:
06835A8F00F1AD27AB4A374E58624B441B

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "КОМБИНАТ ПИТАНИЯ"



А.И.Воловик

**Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений г. Калининграда и Калининградской области
возрастная 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 | 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 1/250 | 1694 (CP № 173) | 250 | 8,138 | 10,344 | 36,099 | 270,039 | 0,170 | 1,381 | 0,051 | 1,275 | 158,369 | 221,816 | 64,618 | 1,528 |
| 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 | 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: | | | 555 | 27,927 | 22,777 | 86,994 | 664,682 | 0,450 | 3,021 | 0,097 | 1,540 | 392,817 | 438,271 | 143,410 | 4,393 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 1809 (CP № 67) | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 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 (CP № 88) | 250 | 5,122 | 8,689 | 10,351 | 140,095 | 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 (CP № 268) | 100 | 14,190 | 19,682 | 16,216 | 298,761 | 0,405 | 1,020 | 0,032 | 3,711 | 16,927 | 98,068 | 15,580 | 0,997 |
| 4 | Макаронны отварные с маслом 1/180 | 1669 (CP № 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 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 |
| 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: | | | 860 | 32,271 | 42,521 | 138,051 | 1 063,974 | 0,845 | 40,208 | 0,583 | 12,106 | 146,468 | 319,313 | 103,847 | 6,771 |
| Всего: | | | | 63,273 | 68,548 | 294,520 | 2 048,108 | 1,448 | 97,349 | 0,680 | 13,963 | 589,785 | 825,084 | 278,757 | 13,740 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 02 день вторник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Огурец свежий 1/50 (до 10.10) | 0754 (CP № 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 (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 1/180 | 1700 (CP № 304) | 180 | 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 (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 | 25,106 | 24,929 | 89,926 | 684,482 | 0,826 | 3,150 | 0,050 | 1,700 | 196,307 | 428,025 | 134,634 | 4,120 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100 | 1829 (CP № 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 гороховый на бульоне 1/250 | 1764 (CP № 102) | 250 | 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 (CP № 259) | 280 | 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 (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: | | | 820 | 36,721 | 36,591 | 95,334 | 857,537 | 0,782 | 89,223 | 1,055 | 10,457 | 162,200 | 461,322 | 212,615 | 9,068 |
| Всего: | | | | 68,576 | 66,469 | 257,007 | 1 900,554 | 1,714 | 145,953 | 1,124 | 12,457 | 631,707 | 1 091,847 | 393,749 | 15,943 |

03 день среда**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Пудинг творожный с изюмом со сметанным соусом 1/150/50 | 0922 (CP №222) | 200 | 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 | -/- | 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 | -/- | 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 (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 |
| Итого: | | | 560 | 25,355 | 21,100 | 85,451 | 633,126 | 1,935 | 53,217 | 0,143 | 1,107 | 281,069 | 335,302 | 68,717 | 4,566 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат Мозаика 1/100 | 1476 (CP № 67) | 100 | 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 (CP № 82) | 250 | 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 (CP № 294) | 100 | 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 (CP № 143) | 180 | 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 | 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: | | | 860 | 27,867 | 38,147 | 103,443 | 868,569 | 0,526 | 79,871 | 1,451 | 13,845 | 173,567 | 400,639 | 166,354 | 8,597 |
| Всего: | | | | 54,198 | 59,718 | 242,059 | 1 722,487 | 2,570 | 187,208 | 1,594 | 15,269 | 492,136 | 761,451 | 251,584 | 15,039 |

04 день четверг**Завтрак**

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Помидор свежий 1/50 (до 10.10) | 1295 (CP № 71) | 50 | 0,300 | 0,100 | 2,100 | 10,500 | 0,030 | 12,500 | 0,005 | 0,200 | 7,000 | 13,000 | 10,000 | 0,300 |
| 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 1/180 | 1718 (CP № 321) | 180 | 4,214 | 7,652 | 23,966 | 181,589 | 0,087 | 90,664 | 0,106 | 3,601 | 110,350 | 80,131 | 39,775 | 1,662 |
| 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: | | | 550 | 29,051 | 23,571 | 63,618 | 582,817 | 0,307 | 105,708 | 0,173 | 4,481 | 210,710 | 295,939 | 146,680 | 4,463 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 1 | Салат из моркови с яблоками 1/100 | 1814 (CP № 59) | 100 | 0,998 | 4,154 | 7,346 | 70,762 | 0,049 | 5,700 | 1,400 | 2,084 | 25,040 | 41,415 | 28,765 | 0,994 |
| 2 | Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250 | 1438 (CP № 96) | 250 | 5,522 | 8,799 | 16,613 | 167,735 | 0,083 | 10,343 | 0,222 | 2,838 | 42,013 | 78,562 | 25,070 | 1,246 |
| 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 1/180 | 1720 (CP № 312) | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|-------|--------|---------|---------|---------|--------|
| <i>пого:</i> | 860 | 26,593 | 29,505 | 104,065 | 788,178 | 0,594 | 51,540 | 1,699 | 9,740 | 172,506 | 453,554 | 158,811 | 7,598 |
| <i>сезо:</i> | | 63,994 | 60,826 | 234,081 | 1 739,729 | 1,073 | 210,828 | 1,890 | 14,522 | 656,916 | 987,993 | 363,991 | 14,816 |

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 | 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 |
| 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 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 (CP №377) | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| Итого: | | | 565 | 19,079 | 21,807 | 47,699 | 463,375 | 0,291 | 57,970 | 0,243 | 5,285 | 288,078 | 321,315 | 62,414 | 5,868 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Винегрет овощной 1/100 | 1809 (CP № 67) | 100 | 1,286 | 8,132 | 7,909 | 109,968 | 0,047 | 10,120 | 0,311 | 3,660 | 23,086 | 42,956 | 19,488 | 0,869 |
| 2 | Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/250 | 1454 (CP №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 1/90 | 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 1/180 | 1700 (CP № 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 (CP № 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 |
| Итого: | | | 850 | 26,484 | 35,769 | 128,640 | 942,421 | 0,620 | 30,595 | 0,607 | 9,841 | 160,079 | 442,025 | 194,768 | 6,928 |
| Всего: | | | | 47,039 | 58,026 | 253,764 | 1 725,448 | 1,004 | 142,865 | 0,850 | 15,446 | 498,157 | 794,840 | 276,682 | 15,372 |

06 день понедельник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Каша пшеничная молочная с маслом 1/250 | 1676 (CP № 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 ГОРЯЧИИ 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 1/200 | 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 |
| 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: | | | 555 | 30,009 | 23,256 | 92,642 | 699,911 | 0,440 | 3,536 | 0,103 | 1,313 | 431,016 | 450,852 | 139,620 | 4,528 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|--------------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100 | 1447 (CP №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 (CP № 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 (CP № 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 | Макароны отварные с маслом 1/180 | 1669 (CP № 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 (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: | | | 860 | 34,668 | 40,624 | 109,287 | 941,436 | 0,927 | 20,103 | 0,248 | 9,701 | 119,060 | 309,866 | 92,859 | 6,875 |
| Всего: | | | | 65,653 | 64,350 | 255,095 | 1 862,140 | 1,475 | 77,759 | 0,350 | 11,332 | 587,576 | 786,228 | 248,993 | 13,278 |

07 день вторник

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------|-----|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|
| 1 | Огурец свежий 1/50 (до 10.10) | 0754 (CP № 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 | Плов с мясом 1/280 | 1692 (CP № 265) | 280 | 24,282 | 29,903 | 66,180 | 630,976 | 0,867 | 3,360 | 0,448 | 5,690 | 67,542 | 404,755 | 120,249 | 3,053 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|----------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 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 1/40 | -/ | 40 | 2,400 | 0,400 | 20,800 | 96,400 | 0,164 | | | 0,076 | 0,050 | 0,052 | 16,400 | 1,440 |
| Итого: | | | 520 | 28,896 | 31,870 | 108,008 | 834,448 | 1,045 | 5,545 | 0,467 | 5,788 | 155,527 | 471,704 | 153,189 | 4,747 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|--------------|
| 1 | Салат из моркови с маслом 1/100 | 0500 | 100 | 1,196 | 4,088 | 6,708 | 68,408 | 0,055 | 4,600 | 1,840 | 2,128 | 27,460 | 51,095 | 35,145 | 0,664 |
| 2 | Щи по-уральски с пшеном и сметаной на бульоне 1/250 | 5156 (СР № 93) | 250 | 6,592 | 9,179 | 17,436 | 178,725 | 0,095 | 23,568 | 0,015 | 2,820 | 56,618 | 64,992 | 27,535 | 1,259 |
| 3 | Котлета куриная запеченная в соусе 1/100 | 1698 (СР № 294) | 100 | 15,499 | 16,337 | 15,869 | 272,500 | 0,114 | 2,045 | 0,032 | 3,536 | 13,935 | 101,531 | 56,488 | 1,519 |
| 4 | Рагу из овощей 1/180 | 1448 (СР № 143) | 180 | 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 | 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: | | | 860 | 29,758 | 38,709 | 103,898 | 882,999 | 0,584 | 71,515 | 2,535 | 13,016 | 172,631 | 353,209 | 189,028 | 7,097 |
| Всего: | | | 67,003 | 78,329 | 278,303 | 2 086,181 | 1,801 | 130,639 | 3,020 | 19,103 | 601,858 | 1 063,413 | 400,717 | 14,599 | |

08 день среда

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|----------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 1 | Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50 | 1755 (СР №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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 1/100 | 0312 (СР № 53) | 100 | 1,590 | 8,072 | 7,820 | 110,288 | 0,030 | 9,300 | | 3,626 | 35,880 | 43,210 | 20,550 | 1,240 |
| 2 | Уха 1/250 | 1724 (СР № 106) | 250 | 8,754 | 5,824 | 28,455 | 201,248 | 0,701 | 21,658 | 0,203 | 2,555 | 48,003 | 155,466 | 44,518 | 1,611 |
| 3 | Печень по-строгановски 1/100 | 897 (СР №255) | 100 | 15,693 | 9,631 | 5,885 | 172,989 | 0,010 | 24,293 | 0,607 | 2,968 | 23,408 | 242,266 | 15,425 | 5,171 |
| 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 | Каша гречневая с маслом 1/180 | 1680 (СР № 302) | 180 | 8,253 | 6,143 | 42,928 | 260,007 | 0,272 | | 0,025 | 4,253 | 26,406 | 190,984 | 127,681 | 4,287 |
| 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: | | | 860 | 37,362 | 30,241 | 112,852 | 873,025 | 1,181 | 57,050 | 0,835 | 13,954 | 150,909 | 672,750 | 235,204 | 14,687 |
| 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: | | | 66,207 | 49,169 | 285,113 | 1 847,802 | 4,678 | 167,625 | 0,917 | 17,394 | 479,332 | 1 049,372 | 324,266 | 21,735 | |

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 | 0,035 | 10,650 | 14,900 | 5,200 | 0,350 |
| 2 | Птица тушеная в соусе с овощами 1/280 | 1823 (СР № 289) | 280 | 24,375 | 24,080 | 33,184 | 446,952 | 0,264 | 65,020 | 0,672 | 5,590 | 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 | 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: | | | 560 | 28,389 | 25,891 | 69,163 | 623,229 | 0,397 | 70,055 | 0,711 | 5,689 | 180,887 | 333,796 | 154,341 | 4,890 |

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 | 2,084 | 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 | 2,500 | 57,743 | 55,042 | 27,485 | 1,491 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| Рыба запеченная в белом соусе 1/100 | 1812 (CP № 232) | 100 | 18,732 | 8,611 | 26,700 | 259,227 | 0,127 | 0,018 | 0,023 | 3,216 | 41,511 | 248,600 | 36,758 | 0,855 |
| Картофельное пюре с маслом 1/180 | 1720 (CP № 312) | 180 | 4,084 | 5,885 | 27,528 | 179,413 | 0,193 | 32,463 | 0,031 | 0,224 | 56,592 | 120,665 | 41,130 | 1,537 |
| 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 |
| 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 |
| 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: | | 860 | 32,041 | 27,883 | 116,318 | 844,381 | 0,603 | 58,549 | 1,668 | 8,648 | 199,223 | 508,166 | 161,168 | 6,990 |
| Всего: | | | 66,679 | 58,744 | 235,568 | 1 737,684 | 1,127 | 182,183 | 2,398 | 14,637 | 640,809 | 1 038,473 | 359,023 | 13,935 |

10 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 | 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 |
| 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 | Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5 | 404 (CP №377) | 205 | 0,165 | 0,036 | 15,191 | 61,746 | 0,020 | 2,060 | 0,000 | 0,010 | 14,528 | 6,050 | 5,264 | 0,569 |
| Итого: | | | 565 | 19,079 | 21,807 | 47,699 | 463,375 | 0,291 | 57,970 | 0,243 | 5,285 | 288,078 | 321,315 | 62,414 | 5,868 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------------|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100 | 1829 (CP № 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 (CP 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 1/240 | 1443 (CP № 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 (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: | | | 780 | 31,799 | 34,275 | 106,584 | 862,013 | 0,567 | 49,488 | 0,999 | 10,331 | 162,308 | 502,251 | 215,776 | 7,149 |
| Всего: | | | | 53,954 | 59,333 | 223,758 | 1 644,840 | 1,012 | 161,578 | 1,242 | 15,934 | 500,886 | 891,065 | 309,690 | 15,593 |

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 |