



Примерный четырехнедельный рацион (24 дня) питания обучающихся ГБОУ Калининградской области кадетской школы-интерната "Андрея Первозванного Кадетский морской корпус" 2023-2024 гг. г. Калининград

Возрастная градация: 5-8 класс

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность, кк ал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
01 день понедельник (1 неделя)														
Завтрак														
1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676	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 с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4 Хлеб пшеничный 1/50	-/	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	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
Итого:		565	20,637	27,820	102,313	742,180	0,494	2,306	0,168	1,439	432,629	365,691	101,268	4,214
Завтрак 2														
1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		260	7,224	8,521	64,858	365,018	0,122	0,054	0,044	2,761	30,358	76,377	16,339	1,453
Обед														
1 Салат из моркови с кукурузой 1/100	1824	100	1,336	4,068	7,528	72,068	0,047	4,560	1,440	2,048	30,460	48,295	30,145	0,524
2 Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
3 Биточек куриный запеченный в соусе 1/120	1432	120	19,962	18,146	19,105	319,579	0,082	2,565	0,032	3,618	20,878	142,252	65,872	1,421
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135		0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		840	37,675	34,739	158,944	1 099,125	0,542	14,279	1,503	10,146	121,431	393,502	167,840	6,708
Ужин														
1 Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	34,600	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755	0,604
2 Плов с мясом 1/280	1692	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 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		620	29,561	34,619	117,550	900,013	1,084	38,014	0,788	8,340	133,804	500,919	172,602	6,572
Ужин 2														
1 Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2 Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3 Фрукты свежие по сезону (v) 1/200	-/	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		410	12,300	10,380	77,900	454,220	0,246	71,260	0,036	0,400	286,800	263,200	71,200	3,800
Всего:			107,396	116,079	521,564	3 560,556	2,488	125,913	2,539	23,086	1 005,022	1 599,690	529,248	22,747
02 день вторник (1 неделя)														

из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619		3,654	27,190	22,940	11,830	11,429
Каша гречневая по-купечески 1/280	2515	280	29,048	25,227	51,787	550,380	0,380	4,761	0,448	9,873	49,823	369,123	220,606	6,199
Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		620	34,286	33,949	103,264	855,742	0,586	17,434	0,448	14,274	98,226	454,756	266,034	20,543

Ужин 2

1 Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2 Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3 Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		410	12,300	10,380	77,900	454,220	0,246	71,260	0,036	0,400	286,800	263,200	71,200	3,800
Всего:			104,935	116,581	483,895	3 404,557	1,872	160,390	1,268	31,875	880,556	1 563,077	628,629	36,449

04 день четверг (1 неделя)

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/250	1727	250	7,500	9,225	41,498	279,015	4,201	1,658	0,056	0,525	172,283	143,629	24,885	0,510
2 Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	14	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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
5 Чай заварной с молоком 1/200	1665	200	1,620	1,281	17,391	87,571	0,000	0,710	0,010		70,278	49,949	11,164	0,589
Итого:		555	18,830	27,121	95,499	701,401	4,496	2,508	0,168	0,888	446,248	318,168	75,809	3,649

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
Итого:		260	7,116	8,494	74,721	403,791	0,157	1,620	0,044	2,779	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Винегрет овощной 1/100	462	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 1/200	1442	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 Котлета Домашняя с соусом сметанно-томатным 1/130	671	130	17,505	25,145	20,829	379,641	0,562	1,133	0,011	4,205	22,750	112,213	24,778	1,725
4 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	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 ягод з/м 1/180	1658	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	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		850	34,914	46,319	138,612	1 110,974	0,992	36,307	0,519	12,438	136,837	329,034	109,769	7,405

Ужин

1 Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2 Плов с курицей 1/280	1443	280	23,666	23,386	58,766	540,198	0,314	4,670	0,448	5,768	63,420	381,504	157,472	2,908
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5 Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:		620	28,574	31,013	110,904	837,027	0,497	4,724	0,448	6,515	84,633	444,198	191,070	5,824

Ужин 2

1 Пряники весовые 1/50	-/-	50	3,150	0,400	34,400	153,800	0,040				4,500	20,500		0,030
2 Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	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)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:		430	9,724	5,500	72,622	378,884	0,164	71,080	0,018	0,400	277,700	225,500	49,000	2,710
Всего:			99,158	118,446	492,357	3 432,078	6,306	116,238	1,197	23,020	964,501	1 388,823	437,789	20,554

05 день пятница (1 неделя)

Завтрак

1 Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1178	200	6,510	6,775	30,379	208,531	0,091	1,105	0,041	0,570	123,095	161,853	30,994	1,552
2 Манник со густым молоком 100/15	8011	115	8,137	12,347	65,641	406,238	3,237	0,318	0,090	0,985	94,867	118,369	17,064	0,931
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020

4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,11
Итого:			555	18,361	28,184	131,289	852,255	3,452	2,208	0,186	1,719	300,335	338,157	70,438	3,697
Завтрак 2															
1	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988	185	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:			265	7,224	8,521	64,858	365,018	0,122	0,054	0,044	2,761	30,358	76,377	16,339	1,453
Обед															
1	Салат из моркови с маслом 1/100	1801	100	1,248	6,090	7,124	88,298	0,058	4,800	1,920	3,024	29,615	53,550	36,700	0,703
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	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	Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625		1,967	18,219	188,829	94,031	1,672
4	Рис отварной с пассерованными овощами 1/180	1700	180	4,411	6,968	46,116	264,817	0,206	2,192	0,290	1,385	54,971	202,425	75,919	1,456
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	43,068	40,519	119,794	1 016,117	0,729	20,659	2,376	9,191	166,897	591,782	272,087	8,546
Ужин															
1	Салат из сырых овощей 1/100	1817	100	1,471	4,088	7,138	71,228	0,032	23,850	0,440	1,918	39,410	37,295	21,245	0,794
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Картофель отварной с маслом 1/180	1711	180	3,645	5,284	29,282	179,261	0,216	35,820	0,025	0,242	29,358	107,793	41,812	1,703
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			670	26,599	33,221	100,343	806,760	0,998	61,766	0,545	6,525	118,745	369,038	129,856	6,941
Ужин 2															
1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Печенье весовое 1/50	-/-	50	3,500	3,300	33,000	175,700	0,065				13,000	42,000	15,000	0,700
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/200	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			430	10,200	8,400	58,100	348,800	0,207	71,260	0,036	0,400	279,000	238,000	62,200	3,380
Всего:				105,452	118,845	474,385	3 388,951	5,508	155,946	3,187	20,596	895,335	1 613,355	550,920	24,017
Об день суббота (1 неделя)															
Завтрак															
1	Суп молочный с вермишелью 1/300	1802	300	7,035	10,043	34,529	256,637	0,052	1,658	0,062	0,720	172,343	144,679	24,291	0,693
2	Сыр твердый 1/20	-/-	20	5,360	5,040		66,800	0,006	0,140	0,042	0,080	200,000	120,000	11,000	
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	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	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	14,460	22,668	65,460	523,693	0,202	3,858	0,144	0,967	389,308	273,768	52,895	2,362
Завтрак 2															
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт			4,000	13,000	58,000	365,000								
3	Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			380	5,300	13,600	99,300	540,802	0,106	71,620		0,418	50,000	34,000	22,000	2,500
Обед															
1	Салат Картофельный с соленым огурцом и горошком 1/100	1817	100	1,720	8,232	10,840	124,328	0,089	14,900	0,010	3,618	14,500	48,575	18,510	0,779
2	Уха 1/200	339	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	Тефтеля куриная в соусе 1/150	1830	150	19,775	18,939	18,115	322,009	0,117	3,325	0,080	3,757	27,565	177,366	80,378	1,653
4	Каша перловая с овощами 1/180	3314	180	5,128	9,188	38,683	257,933	0,098	6,575	0,811	4,232	57,840	188,411	40,091	1,504
5	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			870	37,617	41,699	144,011	1 101,803	1,074	42,125	1,064	14,398	167,145	614,383	211,373	8,102
Ужин															
1	Салат из свежей капусты с кукурузой 1/100	1819	100	1,621	4,068	7,471	72,980	0,030	27,360	0,300	1,877	42,430	34,615	17,605	0,467

Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121	0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485
Итого:		260	7,224	8,521	64,858	365,018	0,122	0,054	0,044	2,761	30,358	76,377	1,453

Обед

1 Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2 Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3 Гуляш из курицы 1/150	1716	150	26,379	20,158	4,365	304,399	0,089	2,625	1,967	18,219	188,829	94,031	1,672	
4 Каша гречневая с маслом 1/180	1680	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287	
5 Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065	28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033	
6 Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
Итого:		870	44,624	40,054	129,672	1 057,671	0,652	45,667	0,403	11,997	141,629	540,841	292,278	10,016

Ужин

1 Салат из свеклы с соленым огурцом и маслом 1/100	1447	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 Котлета куриная запеченная в соусе 1/120	1725	120	19,962	20,144	19,105	337,561	0,082	2,565	0,032	4,498	20,878	142,252	65,872	1,421
3 Макароны отварные с маслом 1/180	1669	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064	1,329	
4 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485	
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
Итого:		640	33,121	34,262	124,973	940,735	0,419	11,369	0,072	10,570	98,251	313,283	129,514	6,773

Ужин 2

1 Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036	216,000	162,000	25,200	0,180	
2 Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104	20,800	67,200	24,000	1,120			
3 Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000	0,400	50,000	34,000	22,000	2,500	
Итого:		410	12,300	10,380	77,900	454,220	0,246	71,260	0,036	0,400	286,800	263,200	71,200	3,800

Всего: 115,731 119,446 491,415 3 503,602 1,891 129,911 0,709 27,141 920,772 1 507,785 600,135 26,157

Завтрак

1 Каша манная молочная с маслом 1/200	1727	200	4,650	6,815	24,889	179,491	2,381	1,105	0,041	0,315	114,495	93,503	16,054	0,312
2 Оладьи с ягодным соусом 1/100/30	1108	130	7,173	7,674	48,977	293,668	0,108	1,115	0,012	3,590	53,872	85,327	15,230	0,891
3 Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001	0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020	
4 Хлеб пшеничный 1/30	653	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 молоком 1/180	1665	180	1,458	1,153	15,652	78,814	0,000	0,639	0,009	63,250	44,954	10,048	0,530	
Итого:		550	15,181	23,192	105,258	690,483	2,613	2,859	0,103	4,062	234,054	226,822	53,672	2,833

Завтрак 2

1 Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121	0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967	
2 Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620	0,018					
Итого:		260	7,116	8,494	74,721	403,791	0,157	1,620	0,044	2,779	19,083	71,922	12,142	0,967

Обед

1 Салат из моркови с яблоками 1/100	1814	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 Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454	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 Макаaronник с курицей 1/280	1509	280	28,977	21,395	55,553	530,676	0,210	4,312	0,224	5,091	49,805	234,220	95,270	2,881
4 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	0,072	15,264	61,992	0,005	1,800	0,036	10,980	1,985	3,330	0,439	
5 Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060	0,690	9,900	58,200	17,100	1,350		
Итого:		820	37,793	33,788	117,513	925,322	0,508	26,878	1,802	9,928	135,296	377,653	174,513	7,566

Ужин

1 Салат из квашеной капусты с луком 1/100	1803	100	1,530	8,095	6,740	105,933	0,023	12,619	3,654	27,190	22,940	11,830	11,429	
2 Жаркое по-домашнему с мясом 1/280	1728	280	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440
3 Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000	11,275	4,455	4,198	0,485	

Ужин 2

1	Кефир 1/180	119	180	5,400	4,500	7,200	90,900	0,072	1,260	0,036		216,000	162,000	25,200	0,180
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
3	Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			460	13,816	13,594	76,421	483,289	0,263	71,260	0,080	3,161	285,083	267,922	59,342	3,647
Всего:				107,129	112,913	439,393	3 202,304	2,425	169,174	0,921	24,922	819,841	1 603,266	594,933	26,948

24 день суббота (4 неделя)

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1178	250	8,138	8,469	37,974	260,664	0,113	1,381	0,051	0,713	153,869	202,316	38,743	1,940
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,100	7,250	0,140	66,210	0,001		0,040	0,100	2,400	3,000	0,040	0,020
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
5	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	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:			560	18,013	25,119	89,775	657,225	0,428	3,581	0,154	1,086	372,084	332,956	83,767	5,059

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	23,400	93,602	0,036	1,620		0,018				
2	Кондитерское изделие в ассортименте шт (v)	-/-	30	5,600	5,280	52,800	281,120	0,104				20,800	67,200	24,000	1,120
3	Фрукты свежие по сезону (v) шт	-/-	200	1,300	0,600	17,900	82,200	0,070	70,000		0,400	50,000	34,000	22,000	2,500
Итого:			410	6,900	5,880	94,100	456,922	0,210	71,620		0,418	70,800	101,200	46,000	3,620

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/100	1819	100	1,710	6,074	7,710	92,346	0,030	32,768	0,200	2,750	44,875	34,135	17,190	0,506
2	Уха 1/200	339	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	Плов с курицей 1/280	1443	280	23,666	23,386	58,766	540,198	0,314	4,670	0,448	5,768	63,420	381,504	157,472	2,908
4	Компот из изюма 1/180	1201	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027				18,900	17,420	7,380	0,448
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			820	36,370	34,800	142,850	1 030,078	1,114	54,764	0,811	11,309	175,535	615,671	247,056	7,581

Ужин

1	Икра кабачковая 1/100	-/-	100	1,200	7,000	7,400	97,400								
2	Тефтеля мясная в соусе 1/100/50	1293	150	17,775	23,222	19,186	356,842	0,567	2,042	0,080	3,618	28,765	161,256	33,201	1,528
3	Рагу из овощей 1/180	1448	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
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0,054	0,000		11,275	4,455	4,198	0,485
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	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 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			670	26,010	39,400	93,981	834,564	0,897	41,598	0,728	8,272	106,258	317,097	109,628	5,986

Ужин 2

1	Йогурт фруктовый питьевой 1/180	121	180	5,274	4,500	20,322	142,884	0,054	1,080	0,018		223,200	171,000	27,000	0,180
2	Булочка сдобная 1/80 (v)	-/-	80	7,116	8,494	51,321	310,189	0,121		0,044	2,761	19,083	71,922	12,142	0,967
Итого:			260	12,390	12,994	71,643	453,073	0,175	1,080	0,062	2,761	242,283	242,922	39,142	1,147
Всего:				99,682	118,193	492,349	3 431,862	2,825	172,644	1,754	23,845	966,960	1 609,846	525,592	23,394