

трап

Запеканка творожная без сахара со сметанным соусом

1/120/20	0	140	19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
Фрукты свежие (яблоко) (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
Чай заварной без сахара 1/200	175 (CP № 374)	200	0,120	0,031	0,041	0,921	0,000	0,060	0,000		11,178	4,949	4,464	0,494
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
пого:		380	22,692	16,201	48,913	432,227	2,684	53,141	0,117	1,630	254,446	350,411	67,396	4,462

20

Салат Мозайка 1/60

Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	476 (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
Котлета Мелешка ланга в соусе 1/90	439 (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
Рагу из овощей 1/150	698 (CP № 294)	90	11,886	7,158	13,526	166,076	0,057	6,083	0,160	3,135	17,293	125,781	37,761	2,124
Компот из ягод з/м без сахара 1/200	448 (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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	225 (CP № 34)	200	0,160	0,060	1,920	8,860	0,012	2,000		0,120	12,550	4,006	3,700	0,102
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
220:		730	21,655	25,300	66,467	580,181	0,346	63,260	1,119	10,886	145,897	340,440	129,541	6,532
день четверг	44,347		41,500	115,380	012,408	3,030	116,401	1,236	12,516	400,343	690,851	196,937	10,994	

итрак

Помидор свежий 1/30

Мясо птицы запеченное в соусе 1/80	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
Капуста тушеная 1/150	716 (CP № 266)	80	22,095	2,353	2,075	117,857	0,065	1,716	0,040	0,541	12,634	147,054	74,105	1,286
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	718 (CP № 32)	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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	716 (P № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
ед		490	29,417	10,613	45,287	394,337	0,217	85,559	0,148	4,367	199,463	335,694	140,651	4,278

Салат из моркови с яблоками 1/60

Расолющик Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	814 (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
Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	438 (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
Картофельное пюре с маслом 1/150	766 (CP № 234)	90	9,989	8,560	13,158	169,626	0,064	1,203	0,030	3,010	29,080	112,277	21,199	0,637
Компот из яблок без сахара 1/200	720 (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
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	501 (CP № 343)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030				20,550	19,356	8,200	0,452
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
220:		730	20,644	23,386	79,297	610,232	0,410	39,950	1,073	7,407	155,323	378,086	118,089	5,313
день пятница	50,061		33,999	124,583	004,569	0,627	125,509	1,222	11,774	354,786	713,780	258,740	9,591	

страк

Торшек зеленый припущенный с маслом 1/30

Омлет 1/150	298 (CP № 304)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955	25,760	8,162	0,009
Фрукты свежие (яблоко) (v)1/150	706 (CP № 214)	150	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0,332	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	150	0,975	0,430	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Чай заварной с лимоном без сахара 1/200/5	404 (CP № 377)	205	0,165	0,036	0,191	1,746	0,020	2,060	0,000	0,010	13,178	6,049	5,064	0,524
пого:		565	17,128	17,442	36,121	369,974	0,277	60,497	0,230	5,248	155,503	312,385	61,826	6,077

20

Винегрет овощной 1/60

Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	809 (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
Котлета мясная запеченная в соусе 1/90	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
Каша перловая с маслом 1/150	772 (CP № 264)	90	11,095	9,078	13,382	179,610	0,320	0,959	0,048	2,978	15,659	79,007	13,657	0,854
Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (CP № 35)	200	0,072	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
пого:	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

Всего:	39,739	43,625	136,827	098,884	0,806	82,594	0,664	14,994	273,846	682,176	145,475	10,592
06 день понедельник												

Завтрак

1	Каша гречневая молочная без сахара 1/200		200	7,810	7,475	31,279	223,631	0,173	1,105	0,041	2,720	118,945	198,253	92,994	2,807
2	Бульбурд Г ОРЯЧИЙ(на рж хлебе) с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,779	4,872	15,767	174,029	0,157	0,855	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452	1,672
3	Какао с молоком без сахара 1/200	755 (СР № 38)	200	3,783	2,860	5,603	63,284	0,003	1,300	0,020	0,009	128,340	109,653	27,750	0,761
4	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:			505	30,172	15,507	68,249	533,244	0,392	3,260	0,093	3,619	411,660	527,625	194,296	6,590

Обед

1	Салат из свежих с соевым соусом и маслом 1/60	1447 (СР №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 овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №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	Гуляш из курицы 1/90	716 (СР № 26)	90	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	1,575		1,180	10,931	113,297	56,418	1,003
4	Пюре гороховое 1/150	579 (СР № 19)	150	16,109	8,348	33,549	273,767	0,565		0,040	0,588	87,794	233,094	74,831	4,795
5	Компот из яблок без сахара 1/200	190 (СР № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750	2,206	3,700	0,442
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:			730	39,570	24,597	65,459	641,490	0,756	23,891	0,227	6,630	179,715	470,401	179,986	9,078
Всего:				69,742	40,104	133,707	174,734	1,148	27,151	0,320	10,249	591,376	998,026	374,282	15,668
07 день вторник															

Завтрак

1	Отваренный свежий 1/30	600 (СР № 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	Котлета мясная запеченная в соусе 1/80	772 (СР № 26)	80	11,012	8,567	12,589	171,514	0,316	0,820	0,032	2,737	13,729	76,898	12,464	0,788
3	Каша перловая с маслом 1/150		150	4,726	4,359	37,108	206,565	0,061		0,021	1,912	31,275	165,011	21,651	0,960
4	Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200	716 (Р № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770	55,864	10,300	0,077
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:			490	19,608	14,783	72,577	501,792	0,446	2,450	0,073	5,363	140,474	363,173	65,415	3,259

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	601 (СР № 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	Котлета куриная запеченная в соусе 1/90	442 (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	Рагу из овощей 1/150	750 (СР № 29)	90	12,886	6,843	12,829	164,449	0,054	1,642	0,048	2,926	14,881	88,851	41,386	0,909
4	Компот из яблок без сахара 1/200	448 (СР № 14)	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	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	501 (СР № 34)	200	0,435	0,090	9,900	42,150	0,030			20,550	19,356	8,200	0,452	
6		-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			730	22,709	23,763	69,516	582,763	0,353	60,575	1,864	10,144	154,921	314,720	143,172	5,314
Всего:				42,317	38,546	142,093	1084,555	0,798	63,025	1,937	15,507	295,395	677,893	208,587	8,573
08 день среда															

Завтрак

1	Запеканка творожная без сахара со сметанным 1/120/20			19,797	15,420	19,847	297,356	2,571	0,581	0,117	0,640	195,868	261,762	29,332	0,743
2	Фрукты свежие (яблоко) (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	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	988 (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	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:			365	22,725	16,203	62,559	486,960	2,704	55,135	0,117	1,640	256,543	351,017	67,730	4,483

Обед

1	Салат из свежих с зеленым горошком 1/60	9312 (СР № 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	724 (СР № 10)	200	6,358	4,453	13,301	118,707	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3	Печень по-строгановски 1/90	897 (СР №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	680 (СР № 30)	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Кисель фруктово-ягодный без сахара 1/200	970 (СР № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124	0,005	1,800	0,007

Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,250
того:		730	30,039	23,924	97,047	723,660	0,405	37,267	0,719	11,429	115,205	559,964	177,440
сезо:			52,764	40,127	159,606	210,626	3,109	92,401	0,836	13,070	371,748	910,981	245,170
День четверг													
итирак													
Отруец соленый 1/30			625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	2,550	0,015	0,021	6,390
Рату олошное с курицей 1/230			823 (CP № 28)	230	20,949	10,956	27,258	291,434	0,217	53,409	0,552	4,592	74,145
Хлеб ржано-пшеничный 1/30			-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200
Кофейный напиток с молоком без сахара 1/200			176 (P № 379)	200	1,830	1,524	6,380	46,556	0,001	0,790	0,017	0,015	80,770
того:				490	24,819	12,780	49,748	413,290	0,284	56,749	0,584	5,318	171,205
без													
Салат из моркови с яблоками 1/60			814 (CP № 59)	60	0,599	2,492	4,408	42,457	0,029	3,420	0,840	1,250	15,024
Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200			439 (CP № 82)	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194
Рыба запеченная в белом соусе 1/90			812 (CP № 23)	90	15,967	7,273	21,328	214,633	0,100	0,027	0,027	2,242	37,447
Компот из яблок без сахара 1/200			190 (CP № 34)	200	0,080	0,080	1,960	8,880	0,006	2,000		0,040	11,750
Картофельное пюре с маслом 1/150			720 (CP № 31)	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160
Хлеб ржано-пшеничный 1/30			-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200
сезо:				730	25,915	21,992	77,049	609,785	0,404	47,354	1,064	6,409	167,474
1 день пятница					50,734	34,772	126,797	1023,075	0,688	104,103	1,648	11,726	338,679
затракт													
1 Орошек зеленый припущенный с маслом 1/30			298 (CP № 30)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	5,605		0,468	7,955
Омлет с сыром 1/150			425 (CP № 21)	150	15,239	21,021	1,682	256,879	0,062	0,410	0,243	4,858	230,012
Фрукты свежие (яблоко) (v) 1/150			-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	52,500		0,300	37,500
Хлеб ржано-пшеничный 1/30			-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900
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
того:				565	20,172	22,980	50,974	491,411	0,276	60,575	0,243	6,326	299,895
без													
Салат из свежей капусты с яблоками 1/60			829 (CP № 46)	60	0,766	2,489	4,342	42,828	0,020	15,840	0,240	1,159	21,708
Суп Крестынский 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
Плов с курицей 1/230			443 (CP № 29)	230	21,821	10,783	53,027	396,438	0,284	3,911	0,368	4,801	55,186
Кисель фруктовато-ягодный без сахара 1/200			970 (CP № 35)	200	0,072		21,720	87,168					8,124
Хлеб ржано-пшеничный 1/30			-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900
сезо:				720	28,924	20,580	107,152	729,525	0,419	33,517	0,780	8,919	135,982
1 день пятница					49,096	43,560	158,127	220,936	0,695	94,092	1,023	15,245	435,877
затракт													