

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Лицей № 23
С.С. Роман



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Штум"
А.А. Штукаръ



Примерное типовое 20-ти дневное меню основного (организованного питания) для общеобразовательных учреждений г.Калининграда с 01.03.2024г (5-11классы)

2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 5-11 кл с 1 марта 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	5,72	10,34	40,90	280	174
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,28	21,83	79,06	580,23	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,65	12,72	5,90	153,6	69К
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	250	8,42	12,12	15,92	207,57	116
	Биточки из курицы	100	21,92	7,84	15,36	201,88	294
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	48,82	35,56	162,88	1141,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	65,10	57,39	241,94	1722,1	


 МАГУ ЛИЦЕЙ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОРЬАН

День 2							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Жаркое по домашнему (курица)	240	20,30	26,76	24,05	420,84	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		557	31,50	41,70	42,24	673,12	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5,09	7,74	84,53	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,66	58,88	134,55	1220,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	69,16	100,58	176,79	1893,67	


 МАУ «Лицей №23»
 г. Калининград
 Директор С.С. Гоман

День 3							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,46	47,50	32,23	689,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	35,83	41,67	156,38	1144,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	68,29	89,17	188,61	1834,38	


 МАОУ Лицей №23
 г. Калининград
 директор Э.С. ГОМАН

День 4							
Завтрак	Икра овощная	60	0,73	4,56	4,69	63,24	75м
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,63	38,32	79,30	787,05	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	37,66	51,23	128,61	1129,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	69,29	89,55	207,91	1917,02	


 МАОУ лицей № 23
 г. Калининград
 директор С.С. Гоман

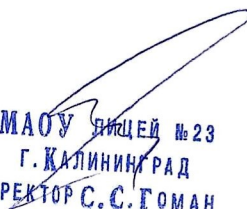
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	20,78	14,55	25,62	312,72	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,17	28,91	55,49	611,2	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным	110	11,52	21,86	15,25	304,62	278/сг/1в
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,07	45,59	125,43	1058,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	66,24	74,50	180,92	1669,57	


 МАОУ Лицей №23
 г. Калининград
 директор Л.С. Гоман

День 6							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,01	23,57	76,81	596,77	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,65	12,72	5,90	153,6	69К
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Рагу из овощей с курицей	250	27,37	11,07	23,20	302,57	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	51,14	41,77	126,18	1079,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	70,15	65,34	202,99	1675,8	

МАОУ лицей №23
 г. Калининград
 директор С.С. Гоман

День 7							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Биточки из курицы	100	21,92	7,84	15,36	201,88	294
	Рис отварной с маслом	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		597	37,26	29,85	76,03	704,43	
ОБЕД	Салат Мозайка	50	1,84	3,17	7,49	65,48	94К
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Шницель натуральный рубленый с томатным соусом	110	20,58	17,81	12,16	289,06	267гп/363
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	44,71	35,49	147,56	1087	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1477	81,97	65,34	223,59	1791,43	


 МАОУ ЯИЦЕЙ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

День 8							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	347,5	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,46	47,50	32,23	689,96	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	100	5,15	9,05	7,80	133,06	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Печень по-строгановски	100	14,27	10,05	9,07	185,34	255
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,68	38,53	123,63	995,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	70,14	86,03	155,86	1685,31	


 МАОУ ЛИЦЕЙ № 23
 г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

День 9							
Завтрак	Салат "Осенний"	40	0,73	2,10	5,19	42,77	99к
	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269сг/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,02	32,1	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,40	30,29	76,98	711,76	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,7	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	250	8,42	12,12	15,92	207,57	116
	Гречка с мясом по-купечески	250	44,85	13,65	45,03	482	244
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	63,01	34,27	141,69	1126,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	96,41	64,56	218,67	1838,19	


 МАОУ ШКОЛЫ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

День 10							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,48	32,90	81,12	736,12	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп рыбный	250	9,88	1,45	19,75	131,85	150к
	Гуляш из отварного мяса	100	16,05	41,98	1,10	446,61	260мс
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,72	57,70	109,76	1117,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	66,20	90,60	190,88	1853,8	


 МАОУ ЛИЦЕЙ № 23
 г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР Л.С. ГОМАН

День 11							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,58	14,48	41,80	323,38	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,14	25,97	79,96	623,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	10,70	10,38	19,47	215,2	102
	Фрикадельки куриные	100	14,12	17,18	9,52	250,83	297
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,93	49,30	148,08	1180,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	57,07	75,27	228,04	1804,33	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 г. Калининград
 Директор С.С. Гоман

День 12							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Плов из птицы	230	21,78	26,93	41,45	497,74	291м
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	32,98	41,87	59,64	750,02	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Мясо тушеное	100	10,90	29,67	1,98	318,85	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	39,09	60,15	150,53	1300,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1467	72,07	102,02	210,17	2050,24	


 МАОУ ЛДДЕЙ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

День 13							
Завтрак	Огурцы свежие порционные	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71,
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338б
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	29,05	40,36	31,64	609,07	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	110	12,78	17,86	29,81	329,92	234/330
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	32,63	42,12	153,03	1122,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	61,68	82,48	184,67	1731,74	


 МАГУ ЛИЦЕЙ №23
 г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

День 14							
Завтрак	Икра овощная	60	0,73	4,56	4,69	63,24	75м
	Котлеты Домашние с соусом	100	12,40	17,41	11,71	252,43	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,63	38,32	79,30	787,05	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,36	10,14	6,62	124,27	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Бефстроганов из куриного филе	100	18,28	18,52	1,85	249,7	*290/330
	Рис отварной с маслом	180	4,14	7,07	42,48	250,27	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	43,30	53,59	140,13	1217,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	74,93	91,91	219,43	2004,55	


 МАОУ «ЛИЦЕЙ №23»
 г. Калининград
 Директор С.С. Гоман

День 15							
Завтрак	Запеканка творожная "Золотистая"	150	17,09	18,54	51,25	437,64	223
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	28,48	32,90	81,12	736,12	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,65	12,72	5,90	153,6	69К
	Суп-лапша домашняя с птицей	250	14,03	17,00	15,05	271,2	113
	Тефтели из говядины со свининой с соусом томатным	110	11,52	21,86	15,25	304,62	278/сг/1в
	Картофель отварной	180	3,46	6,79	23,98	180	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	39,58	59,84	116,85	1175,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	68,06	92,74	197,97	1911,96	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 Г. КОЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН

День 16							
Завтрак	Бутерброд с маслом и твердым сыром	50	6,56	7,17	14,92	150,51	3
	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,45	12,08	38,65	296,54	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	3,92	13,44	102,72	379
	фрукты свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	19,01	23,57	76,81	596,77	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,20	103,9	54
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,52	12,73	9,35	183,8	88
	Гуляш из птицы	100	18,41	19,17	1,59	254,94	290/331
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	41,85	40,86	147,84	1121,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	60,86	64,43	224,65	1718,23	


 МАОУ лицей №23
 г. Калининград
 директор С.С. Гоман

День 17							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	50	0,38	3,09	2,45	38,85	23
	Котлета рубленая из курицы	100	14,87	22,70	16,48	329,65	294
	Рагу овощное	180	3,92	15,10	27,18	259,2	142
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином/	40	6,64	9,17	2,83	120,39	б/н/40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577	25,95	50,06	57,43	782,58	
ОБЕД	Салат "Осенний"	100	1,83	5,26	12,97	106,93	99к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	10,90	11,10	20,90	228,55	103м
	Котлеты Домашние с соусом	110	12,75	17,17	12,44	254,71	*271гс/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	43,20	44,45	158,74	1208,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	69,15	94,51	216,17	1990,81	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С. С. ГОМАН

День 18							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	50	1,09	1,18	5,45	37,21	133
	Омлет натуральный	150	14,51	22,29	1,96	266,61	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	29,85	41,43	34,56	633,28	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,65	12,72	5,90	153,6	69К
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,45	13,20	12,40	199,13	82
	Суфле из печени	100	17,25	12,36	17,45	252,13	271к
	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	39,09	44,98	133,16	1098,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	68,94	86,41	167,72	1731,29	


 МАОУ ПИЦЕЙ № 23
 г. Калининград
 Директор С. С. Гоман

День 19							
Завтрак	Поджарнировка из отварного горошка	70	15,38	2,85	35,59	220,66	131
	Биточки особые с соусом	100	15,41	13,10	15,67	240,85	*269сг/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,24	9,29	45,92	307,84	171
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	4,00	1,00	27,50	135	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	46,45	27,50	139,48	979,69	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	100	1,47	5,09	10,06	92,13	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	250	7,70	11,55	17,55	206,8	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	14,20	16,31	15,81	266,67	294м/331м*
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	37,60	35,71	161,22	1114,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	84,05	63,21	300,70	2094,51	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР Э.С. ГОМАН

День 20							
Завтрак	Пудинг из творога с соусом кисельным из ягод	150	21,27	15,22	28,05	331,2	222
	Чай с шиповником	200	0,82	0,00	10,92	47,4	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	60	9,97	13,76	4,25	180,58	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	32,66	29,58	57,92	629,68	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	61,63	21
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250	12,40	16,43	15,23	259,5	99
	Жаркое по-домашнему	250	18,17	44,38	24,45	570,37	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	40	3,20	0,80	22,00	108	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,60	0,55	23,75	114	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД	890	38,35	67,39	98,96	1157,92		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	71,01	96,97	156,88	1787,6		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	29648	1410,77	1633,01	4094,56	36706,53		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1482,4	70,54	81,65	204,73	1835,33		


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 Г. КАЛИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С.С. ГОМАН