

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Лицей № 23
С.С. Гоман



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

2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-4кл 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	60	2,19	7,63	3,54	92,16	69К
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	200	6,74	9,70	12,74	166,06	116
	Биточки из курицы	90	19,73	7,06	13,82	181,69	294
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,79	26,74	138,24	933,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	57,07	48,57	217,30	1513,25	


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

День 2							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Жаркое по домашнему (курица)	220	18,61	24,53	22,04	385,77	259п
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	27,71	36,71	37,34	593,07	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,64	50,72	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,81	26,70	1,78	286,97	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	31,52	49,90	111,37	1021,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	59,23	86,61	148,71	1614,96	



 МАОУ 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	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,22	39,32	31,01	590,37	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,60	32,61	128,82	923,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	55,82	71,93	159,83	1513,79	


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

День 4							
Завтрак	Икра овощная	40	0,49	3,04	3,12	42,16	75м
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,31	32,55	68,54	674,73	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Плов из птицы	220	20,83	25,76	39,64	476,1	291м
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	33,15	43,14	112,03	972,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	60,46	75,69	180,57	1646,79	


 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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,31	26,42	49,88	557,61	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным	110	11,52	21,86	15,25	304,62	278/сг/1в
	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	29,24	40,02	103,27	898,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	59,55	66,44	153,15	1456,29	


 МАОУ лицей №23
 г. Клининград
 директор С.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	200	7,68	10,98	35,14	269,58	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	18,24	22,47	73,30	569,81	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,19	7,63	3,54	92,16	69К
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Рагу из овощей с курицей	200	21,90	8,86	18,56	242,06	289п
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	40,21	30,87	105,88	855,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	58,45	53,34	179,18	1425,19	


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

День 7							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Биточки из курицы	90	19,73	7,06	13,82	181,69	294
	Рис отварной с маслом	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		527	32,28	25,14	64,52	597,55	
ОБЕД	Салат Мозайка	40	1,47	2,54	5,99	52,38	94К
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Шницель натуральный рубленный с томатным соусом	110	20,58	17,81	12,16	289,06	267гп/363
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	40,10	32,02	124,99	946,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	72,38	57,16	189,51	1544,38	

МАОУ ЛИЦЕЙ № 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	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	27,22	39,32	31,01	590,37	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	3,09	5,43	4,68	79,84	50
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Печень по-строгановски	90	12,84	9,05	8,16	166,81	255
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	30,52	30,16	103,07	808,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	57,74	69,48	134,08	1399,02	

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

День 9							
Завтрак	Салат "Осенний"	30	0,55	1,58	3,89	32,08	99к
	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269сг/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	8,02	32,1	376
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	28,84	25,95	66,09	610,99	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	40
	Суп с рисом, томатом на курином бульоне	200	6,74	9,70	12,74	166,06	116
	Гречка с мясом по-купечески	200	35,88	10,92	36,02	385,6	244
	Компот из ягод с/мор	200	0,20	0,08	25,44	102,16	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**	
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	49,74	25,98	115,43	893,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	78,58	51,93	181,52	1504,63	


 МАОУ Лицей №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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,62	30,41	75,51	682,53	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Суп рыбный	200	7,90	1,16	15,80	105,48	150к
	Гуляш из отварного мяса	90	14,44	37,78	0,99	401,95	260мс
	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,47	49,36	88,15	929,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	58,09	79,77	163,66	1612,26	


 МАОУ Лицей №23
 г. Калининград
 директор С.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	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	8,56	8,30	15,58	172,16	102
	Фрикадельки куриные	90	12,71	15,46	8,57	225,75	297
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	142
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,62	40,64	124,44	982,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	50,76	66,61	204,40	1606,36	

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

День 12							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Плов из птицы	220	20,83	25,76	39,64	476,1	291м
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,14	0,00	8,49	34,49	377
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	29,93	37,94	54,94	683,4	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52	39
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Мясо тушеное	90	9,81	26,70	1,78	286,97	256с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,38	50,67	120,96	1069,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	62,31	88,61	175,90	1753,09	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №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	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	3386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	24,48	33,61	30,54	525,66	
ОБЕД	Салат из свеклы с маслом	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлета рыбная запеченная в белом соусе	90	10,46	14,62	24,39	269,94	234/330
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,04	32,97	126,14	906,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	50,52	66,58	156,68	1431,68	


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

День 14							
Завтрак	Икра овощная	40	0,49	3,04	3,12	42,16	75м
	Котлеты Домашние с соусом	90	11,16	15,67	10,54	227,19	*271гс/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,31	32,55	68,54	674,73	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,82	6,08	3,97	74,56	67
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Бефстроганов из куриного филе	90	16,45	16,67	1,67	224,73	*290/330
	Рис отварной с маслом	150	3,45	5,90	35,40	208,56	171
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	36,24	42,91	116,92	999,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	63,55	75,46	185,46	1674,14	


 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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,62	30,41	75,51	682,53	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,19	7,63	3,54	92,16	69К
	Суп-лапша домашняя с птицей	200	11,22	13,60	12,04	216,96	113
	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным	110	11,52	21,86	15,25	304,62	278/сг/1в
	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	125
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	33,21	49,90	97,23	980,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	59,83	80,31	172,74	1662,89	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 г. Калининград
 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	200	7,68	10,98	35,14	269,58	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	18,24	22,47	73,30	569,81	
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	54
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	6,02	10,18	7,48	147,04	88
	Гуляш из птицы	90	16,57	17,25	1,43	229,45	290/331
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Компот из изюма	200	0,92	0,20	36,10	141,36	348
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	35,37	33,43	123,77	931,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	53,61	55,90	197,07	1501,75	


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

День 17							
Завтрак	Салат из свежих помидоров	30	0,22	1,85	1,47	23,31	23
	Котлета рубленая из курицы	90	13,38	20,43	14,83	296,68	294
	Рагу овощное	150	3,27	12,59	22,65	216	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		517	23,65	44,04	50,27	690,87	
ОБЕД	Салат "Осенний"	60	1,10	3,16	7,78	64,16	99к
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	8,72	8,88	16,72	182,84	103м
	Котлеты Домашние с соусом	110	12,75	17,17	12,44	254,71	*271гс/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	37,07	38,27	131,47	1018,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	60,72	82,31	181,74	1709,51	


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

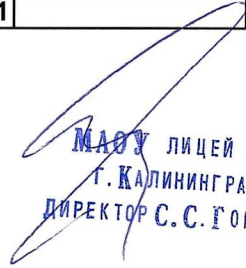
День 18							
Завтрак	Подгарнировка из отварной кукурузы	30	0,65	0,71	3,27	22,32	133
	Омлет натуральный	120	11,60	17,83	1,57	213,29	210
	Какао на молоке	200	3,88	3,80	13,10	101,88	382
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338м
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	24,84	34,21	31,28	534,98	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,19	7,63	3,54	92,16	69К
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	6,26	11,09	10,42	167,27	82
	Суфле из печени	90	15,52	11,12	15,71	226,92	271к
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312м
	Сок в ассортименте	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	32,54	35,34	112,42	901,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	57,38	69,55	143,70	1436,29	

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

День 19							
Завтрак	Поджарнировка из отварного горошка	45	9,89	1,83	22,88	141,85	131
	Биточки особые с соусом	90	13,87	11,79	14,10	216,77	*269сг/331
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,54	7,74	38,27	256,53	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		535	37,72	23,62	117,55	825,49	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты со свеклой	60	0,88	3,05	6,04	55,28	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной (перловка)	200	6,16	9,24	14,04	165,44	96
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	12,78	14,68	14,23	240	294м/331м*
	Макаронные изделия отварные	150	5,93	1,11	36,54	179,55	202
	Компот из вишни с/мор	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,35	29,20	134,55	924,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	69,07	52,82	252,10	1749,72	


 МАОУ ЛИЦЕЙ №23
 г. КАПИНИНГРАД
 ДИРЕКТОР С. 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	50	8,31	11,47	3,54	150,49	б/н/50
	фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,80	27,09	52,31	576,09	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	36,98	21
	Суп из овощей с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	200	9,92	13,14	12,18	207,6	99
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,50	19,56	456,3	259с*
	Компот из яблок	200	0,12	0,12	10,92	44,42	451к
	Хлеб пшеничный обогащенный йодоказеином	30	2,40	0,60	16,50	81	б/н**/30
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,88	0,44	19,00	91,2	б/н**
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	30,38	52,87	79,73	917,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	61,18	79,96	132,04	1493,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25823	1209,01	1382,07	3511,30	31296,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1291,15	60,45	69,10	175,56	1564,81	


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