

Аннотация

Генеральный директор ООО «Комбинат Питания»



Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания для учащихся образовательных учреждений Правдинского МО 2021-2022 гг.

Сезон: Ранняя осень с Приложениями о сезонных заменах: Поздняя осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.3./2.4.3.590-20

Создано на основании Типового меню АНО "Институт отраслевого питания г. Москва" и Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация : 12 лет и старше ; 70 % от суточного рациона

№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г		Гликоиды, г	В1	А	Е	Ca	P

01 день понедельник

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/250	1694 (СР № 173)	250	8,138	10,344	36,099	270,039	0,170	0,051	1,275	158,369	221,816	64,618
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,779	4,872	15,767	174,029	0,157	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040
4	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
Итого:			555	28,531	17,027	86,994	615,344	0,450	0,097	1,540	392,817	438,271	143,410

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью и яблоками 1/100	1829 (СР № 46)	100	1,276	4,148	7,236	71,380	0,034	0,400	1,932	36,180	29,815	17,905
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635
3	Биточек мясной запеченный в красном соусе 1/100	1815 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0,032	3,711	16,927	98,068	15,580
4	Макаронные отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	31,935	30,248	143,516	974,031	0,804	0,672	10,377	148,243	288,757	96,505
Всего:				60,466	47,275	230,51	1589,38	1,606	2,010	18,251	629,118	1 127,028	403,131

02 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900
2	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (СР № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068	15,570
3	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (СР № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	0,567	49,536	209,891	77,101
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0		0,076	0,050	0,052	16,400
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198
Итого:			550	21,423	16,821	101,555	643,294	0,792	0	0,060	4,363	82,543	319,666	117,169

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (СР № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	23,086	42,956	19,488
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	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702 (СР № 259)	250	21,635	12,085	36,320	340,585	0,308	0	0,400	4,850	48,965	252,001	113,210
4	Компот из свежих яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	39		0,036	10,575	1,985	3,330
5	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			830	31,075	29,468	85,509	731,550	0,584	39	0,926	11,563	147,006	390,823	187,213
Всего:				52,498	46,289	187,064	1374,84	1,614	39	1,057	18,843	482,247	1 003,029	361,334

03 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500
Итого:			560	30,162	20,574	97,520	695,894	3,390	0	0,100	3,118	379,908	432,360	85,915

Обед

1	Салат Мозаика 1/100	1476 (СР № 67)	100	1,617	6,187	9,545	100,328	0,078	0	0,412	2,810	21,765	51,328	22,169
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885
3	Котлета Медвежья лапка в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	15,207	9,006	16,401	207,488	0,066	0	0,176	3,913	19,015	158,206	46,568
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829
5	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (СР № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	39		0,054	11,160	2,390	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	32,438	32,600	109,514	861,212	0,696	39	1,443	13,740	168,826	452,352	179,481
Всего:				62,6	53,174	207,034	1557,11	4,338	39	1,825	21,495	809,369	1 236,277	322,730

04 день четверг

Завтрак

1	Помидор свежий 1/30	1601 (СР №71)	30	0,180	0,060	1,260	6,300	0,018	0	0,003	0,120	4,200	7,800	6,000
2	Мясо птицы запеченное в соусе 1/100	1716 (СР № 260)	100	25,819	2,925	2,827	140,906	0,078	0	0,056	0,718	15,617	172,519	86,993
3	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064

4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (CP № 379)	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0	0,014	79,936	54,897	10,040
Итого:			550	38,495	10,333	99,581	645,298	0,395	0	0,099	122,952	307,255	132,497

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	25,040	41,415	28,765
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (CP № 96)	250	5,522	8,799	16,613	167,735	0,083	0	0,222	42,013	78,562	25,070
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	30,877	138,998	26,362
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	56,592	120,665	41,130
5	Компот из ягод з/м 1/180	1638 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	39	0,108	11,700	3,605	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	26,320	29,445	108,544	804,456	0,575	39	1,680	172,859	422,084	148,357
Всего:				64,815	39,778	208,125	1449,75	1,333	39	2,268	386,536	1 049,624	413,964

05 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,468	7,955	25,760	8,162
2	Омлет 1/180	1706 (CP № 210)	180	14,634	18,580	2,194	234,529	0,076	0	0,276	104,364	236,251	18,000
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (CP № 377)	185	0,153	0,033	13,687	55,654	0,020	0	0,000	13,275	5,555	4,798
5	Фрукты свежие по сезону (v) 1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500
Итого:			575	19,555	20,536	49,982	462,970	0,352	0	0,276	163,132	293,105	59,760

Обед

1	Винегрет овощной 1/100	1809 (CP № 67)	100	1,286	8,132	7,909	109,968	0,047	0	0,311	3,660	42,956	19,488
2	Суп Полевой с рыбой 1/250	1150 (CP № 115)	250	9,747	6,016	26,976	201,033	0,173	0	0,203	2,835	44,118	157,364
3	Котлета мясная запеченная в соусе 1/100	1696 (CP № 268)	100	14,190	11,474	16,216	224,889	0,405	0	0,032	3,711	16,882	98,068
4	Рис отварной с маслом 1/180	1700 (CP № 304)	180	4,473	4,883	48,598	256,227	0,215	0	0,025	49,536	209,891	77,101
5	Компот из изюма 1/180	1201 (CP № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	39		18,900	17,420	7,380
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	33,088	31,085	148,109	1 004,553	1,030	39	0,572	11,290	159,159	187,062
Всего:				52,643	51,621	198,091	1467,52	1,382	39	0,848	322,291	857,642	246,822

06 день понедельник

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/250	1676 (CP № 175)	250	7,763	9,219	37,224	262,914	0,158	0	0,051	1,050	148,994	47,368
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300

3	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с отварным мясом птицы и сыром 30/30/15	17 (СР № 4)	75	16,779	4,872	15,767	174,029	0,157	0	0,032	0,200	154,475	161,519	56,452
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,522	2,740	20,302	119,956	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500
Итого:			555	29,864	17,130	88,892	629,199	0,440	0	0,103	1,313	431,016	450,852	139,620

Обед

1	Салат из свеклы с соевым отгурцом и маслом 1/100	1447 (СР №55)	100	1,170	8,054	5,966	101,030	0,018	0	0,015	3,603	33,010	36,350	16,980
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	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485
3	Гуляш из курицы 1/100	1716 (СР № 260)	100	18,593	3,855	2,910	120,704	0,059	0		1,311	12,146	125,886	62,687
4	Макароны отварные с маслом 1/180	1669 (СР № 309)	180	8,281	5,437	55,165	302,715	0,135	0	0,025	1,722	23,150	71,987	13,064
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670 (СР № 359)	180	0,065		28,548	114,451		39			7,582	0,005	1,620
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,600	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	36,191	26,524	132,105	911,905	0,436	39	0,255	9,654	140,267	328,109	145,536
Всего:				66,055	43,654	220,997	1541,1	1,197	39	0,447	15,250	668,742	1 079,256	397,101

07 день вторник

Завтрак

1	Огурец свежий 1/30	1600 (СР № 71)	30	0,240	0,033	0,900	4,857	0,008	0	0,003	0,009	4,800	7,200	3,900
2	Плов с мясом 1/280	1692 (СР № 265)	280	24,203	16,999	65,396	511,385	0,867	0	0,448	5,690	67,542	404,755	120,249
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,076	0,050	0,052	16,400
4	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	180	0,108	0,028	13,537	54,829	0,000	0	0,000		11,275	4,455	4,198
Итого:			530	26,951	17,459	100,633	667,471	1,040	0	0,451	5,775	83,667	416,462	144,746

Обед

1	Салат из моркови с маслом 1/100	0500	100	1,196	4,088	6,708	68,408	0,055	0	1,840	2,128	27,460	51,095	35,145
2	Суп картофельный с рисом на бульоне 1/250	1441 (СР № 101)	250	5,297	8,039	17,756	164,565	0,108	0	0,207	2,480	45,293	77,318	31,885
3	Котлета куриная запеченная в соусе 1/100	1698 (СР № 294)	100	16,512	8,990	15,676	209,661	0,064	0	0,032	3,819	16,567	111,568	51,680
4	Рагу из овощей 1/180	1448 (СР № 143)	180	3,327	8,551	22,657	180,892	0,146	0	0,648	3,907	56,281	93,147	42,829
5	Компот из яблок 1/180	1690 (СР № 342)	180	0,072	0,072	1,764	7,992	0,005	39		0,036	10,575	1,985	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	29,404	30,240	90,560	752,018	0,542	39	2,727	12,887	162,813	373,952	188,569
Всего:				56,355	47,699	191,193	1419,49	1,833	39	3,461	23,298	507,115	1 141,979	390,650

08 день среда

Завтрак

1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/150/50	1755 (СР №223)	200	24,217	17,358	50,224	453,984	3,213	0	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965
2	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,057	0,038	0,039	12,300
3	Кофейный напиток с молоком 1/180	1713 (Р № 379)	180	1,633	1,360	17,576	89,079	0,000	0	0,013	0,006	71,942	49,407	9,036

4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500
Итого:			560	28,625	19,468	96,825	677,013	3,389	0	0,095	337,091	388,975	73,801

Обед

1	Салат из свеклы с зеленым горошком 1/100	0312 (CP № 53)	100	1,590	8,072	7,820	110,288	0,030	0	3,626	35,880	43,210	20,550
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/250	1758 (CP № 103)	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	0	0,207	33,218	46,268	18,860
3	Печень по-строгановски 1/100	897 (CP № 255)	100	15,693	9,631	5,885	172,989	0,010	0	0,607	23,408	242,266	15,425
4	Каша гречневая с маслом 1/180	1680 (CP № 302)	180	8,253	6,143	42,928	260,007	0,272	0	0,025	26,406	190,984	127,681
5	Компот из яблок и ягод 3/м 1/180	1448 (CP № 344)	180	0,090	0,068	15,255	61,988	0,007	39	0,054	11,160	2,390	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	34,273	32,491	114,619	887,974	0,562	39	0,839	136,709	563,957	209,546
Всего:				62,898	51,959	211,444	1564,99	3,951	39	0,953	602,435	1 318,471	435,774

09 день четверг

Завтрак

1	Отулец соленый 1/30	625 (CP № 70)	30	0,240		0,510	3,000	0,006	0	0,015	6,390	8,940	3,120
2	Макароник с курицей 1/280	1509 (CP № 285)	280	28,575	18,078	55,528	499,112	0,206	0	0,224	49,312	223,686	89,972
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164	0	0,076	0,050	0,052	16,400
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (CP № 377)	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	0	0,000	14,528	6,050	5,264
Итого:			555	31,380	18,513	92,029	660,258	0,396	0	0,239	70,280	238,728	114,756

Обед

1	Салат из моркови с яблоками 1/100	1814 (CP № 59)	100	0,998	4,154	7,346	70,762	0,049	0	1,400	25,040	41,415	28,765
2	Суп овощной с зеленым горошком со сметаной на бульоне 1/200	1454 (CP № 99)	250	4,146	7,567	8,151	117,292	0,061	0	0,178	39,534	41,794	17,748
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/100	1767 (CP № 234)	100	12,571	10,053	15,828	204,072	0,077	0	0,027	30,877	138,998	26,362
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	1720 (CP № 312)	180	4,084	5,885	27,528	179,413	0,193	0	0,031	56,592	120,665	41,130
5	Компот из ягод 3/м 1/180	1658 (CP № 342)	180	0,144	0,054	15,228	61,974	0,011	39	0,108	11,700	3,605	3,330
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0	0,460	6,600	38,800	11,400
Итого:			860	25,880	29,325	105,446	789,226	0,553	39	1,672	188,589	398,564	150,772
Всего:				57,26	47,838	197,475	1449,48	1,165	39	1,936	378,249	812,397	300,348

10 день пятница

Завтрак

1	Горошек зеленый припущенный с маслом 1/30	2298 (CP № 306)	30	1,993	1,174	5,076	38,837	0,081	0	0,468	7,955	25,760	8,162
2	Омлет с сыром 1/170	1425 (CP № 213)	170	17,271	23,824	1,907	291,129	0,071	0	0,276	260,681	307,276	24,990
3	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0	0,057	0,038	0,039	12,300
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,650	0,053	0	0,300	37,500	25,500	16,500

5	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	3,170	2,466	18,272	107,960	0,002	0	0,018	0,005	114,759	92,793	21,150
Итого:			560	25,209	28,214	54,279	571,876	0,329	0	0,294	6,336	420,932	451,367	83,102

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/100	1672 (СР №45)	100	1,571	4,088	6,633	69,608	0,033	0	0,340	1,903	45,050	33,470	18,755
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764 (СР № 102)	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885
3	Плов с курицей 1/250	1443 (СР № 291)	250	22,010	11,598	51,845	399,798	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600
4	Компот из изюма 1/180	1201 (СР № 348)	180	0,392	0,081	22,410	91,935	0,027	39			18,900	17,420	7,380
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400
6	Хлеб пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,300
Итого:			830	36,170	24,556	126,544	871,855	0,738	39	0,947	10,110	181,180	538,800	231,320
Всего:				61,379	52,77	180,823	1443,73	1,420	39	1,576	21,497	676,702	1 302,658	441,275

70 % от суточного рациона (затрач 20-25 %, обед 30-35 %, полдник 10-15%)

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:				496,97	502,06	2032,76	14857,40	85	390	496	60	665	667	1653
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:				49,70	50,21	203,28	1485,74	8,50	39,00	49,60	6,00	66,50	66,70	165,30

Сезонные замены салатов после 01 октября

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
2 вт	Завтрак	Огурец свежий	1801 (СР № 59)	Салат из моркови с маслом
4 чт	Завтрак	Помидор свежий	2230 (СР № 306)	Кукуруза припущенная
7 вт	Завтрак	Огурец свежий	625 (СР № 70)	Огурец соленый

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 01 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	№ рец	Сезонный салат
1 вт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
4 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	108 (75)	Икра морковная
7 вт	Обед	Салат из моркови с маслом	108 (75)	Икра морковная
9 чт	Обед	Салат из моркови с яблоками	1803 (47)	Салат из квашеной капусты
10 пт	Обед	Салат из свежей капусты с яблоками	1682 (СР № 52)	Салат из свеклы