| |
|---|
| **Организация: МАОУ Вторая гимназия** |
| **Название меню: Цикличное меню для организации питания детей** |
| **Возрастная категория: от 7 до 11 лет** |
| **Характеристика питающихся: ребенок-инвалид** |
| **Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024** |

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ "Вторая Новосибирская гимназия"
_____ И.М.Михно
«__» _____ 2023 г.

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг рэ | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,7 | 0,01 | 0,04 | 39,00 | 0,14 | 0,00 | 122,00 | 13,00 | 132,00 | 5,00 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,60 | 11,30 | 34,30 | 272,8 | 0,21 | 0,17 | 40,20 | 0,13 | 0,52 | 346,66 | 274,05 | 157,64 | 62,83 | 233,38 | 1,83 | 51,25 | 14,56 | 62,28 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 21,00 | 66,00 | 4,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,20 | 0,20 | 10,60 | 49 | 0,06 | 0,04 | 8,40 | 0,00 | 22,00 | 12,00 | 180,00 | 44,00 | 14,00 | 20,00 | 0,20 | 0,42 | 0,10 | 210,42 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **630** | **18,89** | **16,68** | **83,48** | **559** | **0,37** | **0,29** | **87,90** | **0,27** | **22,52** | **835,66** | **596,55** | **418,14** | **104,93** | **407,78** | **4,60** | **53,11** | **28,53** | **279,23** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,80 | 0,00 | 15,00 | 2,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 16,00 | 1,00 | 1,20 | 0,20 | 12,00 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4,57 | 5,71 | 11,60 | 116,1 | 0,05 | 0,05 | 104,22 | 0,00 | 8,00 | 197,00 | 372,00 | 27,00 | 20,00 | 50,00 | 0,00 | 17,00 | 0,10 | 27,88 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,50 | 5,51 | 26,54 | 173,7 | 0,14 | 0,12 | 8,34 | 0,00 | 11,00 | 169,00 | 692,00 | 63,00 | 33,00 | 108,00 | 1,00 | 30,80 | 1,50 | 50,70 |
| 54-16м / 54-2соус | Тефтели из говядины с рисом / Соус белый основной | 80 | 9,17 | 9,57 | 5,76 | 145,6 | 0,02 | 0,06 | 4,00 | 0,01 | 0,13 | 128,97 | 151,57 | 17,64 | 14,46 | 94,90 | 1,06 | 18,28 | 0,97 | 36,43 |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,54 | 0,15 | 19,44 | 81,3 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 179,00 | 80,00 | 22,00 | 18,00 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 1,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **26,00** | **21,90** | **105,16** | **721,3** | **0,35** | **0,30** | **197,86** | **0,01** | **34,13** | **909,97** | **1688,07** | **217,14** | **122,56** | **368,30** | **5,83** | **69,30** | **15,34** | **136,71** |
| | Итого за день | 1410 | 44,89 | 38,58 | 188,64 | 1280,3 | 0,72 | 0,59 | 285,76 | 0,28 | 56,65 | 1745,63 | 2284,62 | 635,28 | 227,49 | 776,08 | 10,43 | 122,41 | 43,87 | 415,94 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,24 | 25,2 | 0,01 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 3,00 | 23,00 | 156,00 | 83,00 | 13,00 | 24,00 | 1,00 | 4,60 | 0,40 | 13,08 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 5,31 | 19,82 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,80 | 0,09 | 10,00 | 162,00 | 625,00 | 39,00 | 28,00 | 85,00 | 1,00 | 28,50 | 0,80 | 42,79 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,12 | 5,78 | 4,46 | 126,4 | 0,04 | 0,05 | 286,31 | 0,02 | 0,00 | 249,00 | 209,00 | 33,00 | 55,00 | 112,00 | 1,00 | 35,00 | 12,00 | 94,95 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 3,52 | 12,50 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 0,00 | 1,00 | 49,00 | 221,00 | 168,00 | 34,00 | 130,00 | 1,00 | 11,70 | 2,30 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114,00 | 23,00 | 6,00 | 4,00 | 17,00 | 0,30 | 0,96 | 1,60 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 0,99 | 0,18 | 5,01 | 25,6 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 70,00 | 31,00 | 5,00 | 6,00 | 21,00 | 0,50 | 0,00 | 4,10 | 0,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **555** | **26,06** | **15,09** | **61,79** | **487,3** | **0,25** | **0,37** | **328,14** | **0,11** | **14,00** | **667,00** | **1265,00** | **334,00** | **140,00** | **389,00** | **4,80** | **80,76** | **21,20** | **193,42** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0,55 | 6,10 | 4,29 | 74,2 | 0,03 | 0,03 | 732,90 | 0,00 | 4,00 | 90,00 | 123,00 | 14,00 | 16,00 | 22,00 | 0,00 | 10,20 | 0,10 | 21,57 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,71 | 5,66 | 10,14 | 110,4 | 0,01 | 0,05 | 134,65 | 0,00 | 6,00 | 107,00 | 264,00 | 32,00 | 18,00 | 42,00 | 0,00 | 17,10 | 0,20 | 22,62 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3,60 | 4,82 | 36,44 | 203,5 | 0,03 | 0,03 | 18,36 | 0,09 | 0,00 | 153,00 | 47,00 | 107,00 | 23,00 | 72,00 | 0,00 | 20,80 | 7,30 | 27,19 |
| 54-14р / 54-5соус | Котлета рыбная любительская (минтай) / Соус молочный натуральный | 120 | 13,50 | 5,57 | 8,01 | 136 | 0,09 | 0,16 | 302,28 | 0,48 | 0,01 | 213,47 | 342,26 | 72,91 | 45,67 | 201,31 | 0,04 | 125,82 | 13,95 | 497,90 |
| 54-31хн | Компот из клубники | 200 | 0,09 | 0,00 | 7,23 | 29,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 20,00 | 65,00 | 1,00 | 2,00 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 3,60 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **820** | **29,01** | **22,99** | **105,65** | **745,2** | **0,26** | **0,30** | **1188,19** | **0,57** | **11,01** | **976,47** | **915,76** | **312,41** | **124,77** | **420,71** | **1,81** | **176,04** | **34,12** | **581,58** |
| | Итого за день | 1375 | 55,07 | 38,08 | 167,44 | 1232,5 | 0,51 | 0,67 | 1516,33 | 0,68 | 25,01 | 1643,47 | 2180,76 | 646,41 | 264,77 | 809,71 | 6,61 | 256,80 | 55,32 | 775,00 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о / 54-20з | Омлет натуральный / Горошек зеленый | 170 | 13,26 | 18,02 | 4,43 | 232,9 | 0,09 | 0,41 | 188,80 | 2,18 | 1,00 | 304,00 | 196,00 | 113,00 | 21,00 | 213,00 | 2,00 | 41,70 | 0,20 | 62,63 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,55 | 1,14 | 8,60 | 50,9 | 0,01 | 0,07 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 82,00 | 103,00 | 10,00 | 46,00 | 1,00 | 4,50 | 0,90 | 10,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,6 | 0,03 | 0,02 | 4,50 | 0,00 | 6,00 | 30,00 | 346,00 | 21,00 | 12,00 | 14,00 | 2,90 | 3,00 | 0,40 | 12,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **595** | **20,83** | **20,48** | **59,89** | **507,1** | **0,22** | **0,53** | **200,20** | **2,18** | **7,00** | **708,00** | **732,50** | **255,50** | **62,10** | **345,40** | **7,47** | **50,64** | **13,17** | **91,16** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0,78 | 0,06 | 2,94 | 15,4 | 0,05 | 0,05 | 150,00 | 0,00 | 120,00 | 1,00 | 98,00 | 5,00 | 4,00 | 10,00 | 0,00 | 1,80 | 0,10 | 4,20 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,17 | 2,77 | 18,50 | 119,6 | 0,08 | 0,04 | 97,51 | 0,00 | 6,00 | 92,00 | 410,00 | 13,00 | 21,00 | 54,00 | 1,00 | 16,70 | 0,20 | 32,72 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,43 | 5,27 | 30,50 | 187,1 | 0,04 | 0,03 | 20,25 | 0,10 | 0,00 | 115,00 | 73,00 | 57,00 | 17,00 | 142,00 | 1,00 | 15,00 | 16,70 | 0,21 |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 13,94 | 9,09 | 12,48 | 187,4 | 0,17 | 1,18 | 3362,86 | 0,41 | 8,00 | 161,00 | 194,00 | 19,00 | 16,00 | 214,00 | 4,00 | 20,10 | 26,90 | 162,75 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 0,98 | 0,05 | 15,64 | 66,9 | 0,01 | 0,03 | 69,96 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 285,00 | 90,00 | 18,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **31,86** | **18,08** | **119,60** | **768,2** | **0,45** | **1,36** | **3700,58** | **0,51** | **134,00** | **783,00** | **1179,50** | **205,50** | **97,10** | **526,40** | **8,77** | **55,52** | **56,37** | **208,58** |
| | Итого за день | 1375 | 52,69 | 38,56 | 179,49 | 1275,3 | 0,67 | 1,89 | 3900,78 | 2,69 | 141,00 | 1491,00 | 1912,00 | 461,00 | 159,20 | 871,80 | 16,24 | 106,16 | 69,54 | 299,74 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3,60 | 4,70 | 17,00 | 124,5 | 0,06 | 0,09 | 20,76 | 0,07 | 0,29 | 171,11 | 105,74 | 84,73 | 16,45 | 110,94 | 0,42 | 24,95 | 8,38 | 31,12 |
| 54-5т / Пром. | Запеканка из творога с проростками пшеницы / Джем из абрикосов | 85 | 9,86 | 7,73 | 21,50 | 195 | 0,04 | 0,14 | 44,72 | 0,33 | 0,00 | 104,00 | 129,00 | 85,00 | 18,00 | 120,00 | 1,45 | 17,32 | 15,00 | 36,83 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 21,00 | 66,00 | 4,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,20 | 0,20 | 10,60 | 49 | 0,06 | 0,04 | 8,40 | 0,00 | 22,00 | 12,00 | 180,00 | 44,00 | 14,00 | 20,00 | 0,20 | 0,42 | 0,10 | 210,42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 |
| | **Итого за Завтрак** | **600** | **20,27** | **13,39** | **87,68** | **552** | **0,25** | **0,31** | **74,18** | **0,40** | **22,29** | **642,11** | **544,24** | **298,23** | **71,55** | **330,34** | **4,64** | **44,13** | **35,15** | **284,90** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,80 | 0,00 | 15,00 | 2,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 16,00 | 1,00 | 1,20 | 0,20 | 12,00 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6,70 | 4,58 | 16,28 | 133 | 0,13 | 0,05 | 97,18 | 0,00 | 4,00 | 95,00 | 383,00 | 26,00 | 29,00 | 80,00 | 1,00 | 15,90 | 1,90 | 28,88 |
| 54-16г | Рагу из овощей с ламинарией и кабачками | 150 | 2,75 | 9,26 | 13,63 | 148,9 | 0,08 | 0,09 | 309,99 | 0,12 | 10,00 | 228,00 | 418,00 | 59,00 | 31,00 | 63,00 | 0,00 | 1336,50 | 0,60 | 35,09 |
| 54-23м / 54-2соус | Биточек из курицы / Соус белый основной | 95 | 14,80 | 4,04 | 10,92 | 138,9 | 0,05 | 0,06 | 7,61 | 0,01 | 0,13 | 160,98 | 176,57 | 27,64 | 48,46 | 108,90 | 1,06 | 13,18 | 13,77 | 77,89 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 81 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 108,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 2,97 | 0,54 | 15,03 | 76,9 | 0,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 209,00 | 92,00 | 14,00 | 18,00 | 62,00 | 1,50 | 0,00 | 12,20 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **810** | **32,91** | **19,02** | **107,44** | **732,1** | **0,41** | **0,26** | **509,58** | **0,13** | **29,13** | **922,98** | **1289,57** | **253,64** | **147,46** | **367,90** | **5,16** | **1368,70** | **31,87** | **162,56** |
| | Итого за день | 1410 | 53,18 | 32,41 | 195,12 | 1284,1 | 0,66 | 0,57 | 583,76 | 0,53 | 51,42 | 1565,09 | 1833,81 | 551,87 | 219,01 | 698,24 | 9,80 | 1412,83 | 67,02 | 447,46 |
| | **Пятница, 1 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,50 | 5,51 | 26,54 | 173,7 | 0,14 | 0,12 | 8,34 | 0,00 | 11,00 | 169,00 | 692,00 | 63,00 | 33,00 | 108,00 | 1,00 | 30,80 | 1,50 | 50,70 |
| 54-14р / 54-5соус | Котлета рыбная любительская (минтай)/ Соус молочный натуральный | 120 | 13,50 | 5,57 | 8,01 | 136 | 0,09 | 0,16 | 302,28 | 0,48 | 0,01 | 213,47 | 342,26 | 72,91 | 45,67 | 201,31 | 0,04 | 125,82 | 13,95 | 497,90 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0,00 | 1,00 | 38,00 | 184,00 | 149,00 | 30,00 | 106,00 | 1,00 | 9,00 | 1,80 | 20,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114,00 | 23,00 | 5,00 | 4,00 | 17,00 | 0,30 | 0,96 | 1,60 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **530** | **26,15** | **14,54** | **70,52** | **517,2** | **0,33** | **0,44** | **323,91** | **0,48** | **12,01** | **717,47** | **1314,76** | **300,41** | **126,77** | **479,71** | **3,51** | **166,58** | **28,12** | **572,95** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,24 | 25,2 | 0,01 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 3,00 | 23,00 | 156,00 | 83,00 | 13,00 | 24,00 | 1,00 | 4,60 | 0,40 | 13,08 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,66 | 5,63 | 5,73 | 92,2 | 0,01 | 0,03 | 104,94 | 0,00 | 10,00 | 98,00 | 184,00 | 37,00 | 13,00 | 30,00 | 0,00 | 15,20 | 0,20 | 14,76 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,32 | 4,92 | 32,80 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,36 | 0,09 | 0,00 | 149,00 | 54,00 | 106,00 | 7,00 | 41,00 | 1,00 | 20,80 | 0,10 | 11,92 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12,00 | 12,42 | 1,92 | 167,5 | 0,03 | 0,10 | 85,74 | 0,01 | 0,00 | 86,00 | 210,00 | 50,00 | 16,00 | 122,00 | 2,00 | 13,10 | 0,20 | 48,58 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,00 | 24,00 | 7,00 | 87,00 | 62,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 5,10 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **780** | **29,74** | **23,98** | **93,58** | **708,9** | **0,22** | **0,22** | **212,88** | **0,10** | **37,00** | **774,00** | **810,50** | **359,50** | **78,10** | **307,40** | **5,77** | **55,92** | **13,67** | **102,14** |
| | Итого за день | 1310 | 55,89 | 38,52 | 164,10 | 1226,1 | 0,55 | 0,66 | 536,79 | 0,58 | 49,01 | 1491,47 | 2125,26 | 659,91 | 204,87 | 787,11 | 9,28 | 222,50 | 41,79 | 675,09 |
| | **Понедельник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,30 | 10,10 | 37,60 | 274,9 | 0,18 | 0,15 | 41,63 | 0,13 | 0,54 | 338,68 | 216,23 | 143,12 | 48,96 | 186,05 | 1,32 | 51,61 | 3,11 | 35,08 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,68 | 3,52 | 12,50 | 100,4 | 0,04 | 0,17 | 17,25 | 0,00 | 1,00 | 49,00 | 221,00 | 168,00 | 34,00 | 130,00 | 1,00 | 11,70 | 2,30 | 38,25 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,20 | 0,20 | 10,60 | 49 | 0,06 | 0,04 | 8,40 | 0,00 | 22,00 | 12,00 | 180,00 | 44,00 | 14,00 | 20,00 | 0,20 | 0,42 | 0,10 | 210,42 |
| | **Итого за Завтрак** | **615** | **19,60** | **14,54** | **92,86** | **581** | **0,37** | **0,39** | **67,28** | **0,13** | **23,54** | **753,68** | **725,73** | **373,62** | **116,06** | **408,45** | **4,09** | **65,17** | **17,18** | **290,28** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1,00 | 6,10 | 5,80 | 81,5 | 0,01 | 0,02 | 72,91 | 0,00 | 9,00 | 65,00 | 135,00 | 24,00 | 9,00 | 17,00 | 0,30 | 9,81 | 0,10 | 8,34 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,75 | 5,78 | 13,64 | 125,5 | 0,05 | 0,04 | 103,93 | 0,00 | 5,00 | 195,00 | 335,00 | 20,00 | 20,00 | 51,00 | 0,00 | 16,60 | 0,60 | 28,28 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,32 | 14,73 | 38,58 | 348,3 | 0,07 | 0,12 | 261,60 | 0,10 | 0,00 | 276,00 | 267,00 | 117,00 | 44,00 | 194,00 | 2,00 | 38,70 | 7,30 | 81,73 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 0,98 | 0,05 | 15,64 | 66,9 | 0,01 | 0,03 | 69,96 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 285,00 | 90,00 | 18,00 | 25,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114,00 | 23,00 | 5,00 | 4,00 | 17,00 | 0,30 | 0,96 | 1,60 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **720** | **26,33** | **27,26** | **98,44** | **743,7** | **0,21** | **0,24** | **508,40** | **0,10** | **14,00** | **836,00** | **1118,50** | **266,50** | **109,10** | **351,40** | **4,77** | **66,07** | **18,87** | **122,70** |
| | Итого за день | 1335 | 45,93 | 41,80 | 191,30 | 1324,7 | 0,58 | 0,63 | 575,68 | 0,23 | 37,54 | 1589,68 | 1844,23 | 640,12 | 225,16 | 759,85 | 8,86 | 131,24 | 36,05 | 412,98 |
| | **Вторник, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,80 | 0,00 | 15,00 | 2,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 16,00 | 1,00 | 1,20 | 0,20 | 12,00 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 150 | 4,70 | 6,19 | 26,55 | 180,8 | 0,07 | 0,03 | 293,19 | 0,12 | 1,00 | 176,00 | 134,00 | 88,00 | 18,00 | 50,00 | 1,00 | 21,70 | 0,30 | 20,41 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14,12 | 5,78 | 4,46 | 126,4 | 0,04 | 0,05 | 286,31 | 0,02 | 0,00 | 249,00 | 209,00 | 33,00 | 55,00 | 112,00 | 1,00 | 35,00 | 12,00 | 94,95 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,05 | 6,61 | 27,9 | 0,00 | 0,01 | 0,38 | 0,00 | 1,00 | 2,00 | 30,00 | 66,00 | 5,00 | 8,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,70 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **585** | **25,15** | **12,86** | **72,06** | **504,6** | **0,24** | **0,14** | **659,68** | **0,14** | **17,00** | **783,00** | **655,50** | **213,50** | **109,10** | **258,40** | **5,57** | **59,34** | **24,17** | **134,59** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,5 | 0,02 | 0,02 | 6,00 | 0,00 | 6,00 | 5,00 | 85,00 | 14,00 | 8,00 | 25,00 | 0,00 | 1,80 | 0,20 | 10,20 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,14 | 5,78 | 10,78 | 115,6 | 0,04 | 0,03 | 103,28 | 0,00 | 6,00 | 96,00 | 200,00 | 28,00 | 15,00 | 51,00 | 0,00 | 15,20 | 2,80 | 16,68 |
| 54-20г | Овощная запеканка с проростками люцерны | 150 | 9,75 | 6,88 | 13,77 | 156 | 0,12 | 0,29 | 131,44 | 0,76 | 51,00 | 269,00 | 541,00 | 160,00 | 34,00 | 186,00 | 1,00 | 38,90 | 11,10 | 41,22 |
| 54-5м / 54-5соус | Котлета из курицы / Соус молочный натуральный | 110 | 17,88 | 5,38 | 13,94 | 175,6 | 0,07 | 0,10 | 12,63 | 0,02 | 0,01 | 215,47 | 233,26 | 51,91 | 59,67 | 146,31 | 1,04 | 19,62 | 17,05 | 96,11 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,47 | 0,00 | 19,78 | 81 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 108,00 | 2,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Обед** | **810** | **40,28** | **18,94** | **99,31** | **728,5** | **0,35** | **0,47** | **268,35** | **0,78** | **63,01** | **996,47** | **1178,76** | **383,41** | **139,77** | **493,71** | **3,81** | **77,44** | **43,62** | **172,91** |
| | Итого за день | 1395 | 65,43 | 31,80 | 171,37 | 1233,1 | 0,59 | 0,61 | 928,03 | 0,92 | 80,01 | 1779,47 | 1834,26 | 596,91 | 248,87 | 752,11 | 9,38 | 136,78 | 67,79 | 307,50 |
| | **Среда, 2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,48 | 4,42 | 0,00 | 53,7 | 0,01 | 0,04 | 39,00 | 0,14 | 0,00 | 122,00 | 13,00 | 132,00 | 5,00 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 2,20 | 0,00 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,10 | 5,80 | 26,70 | 187,3 | 0,15 | 0,18 | 23,93 | 0,05 | 0,50 | 332,02 | 237,33 | 131,91 | 78,00 | 175,38 | 2,34 | 49,89 | 3,63 | 28,05 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0,00 | 1,00 | 38,00 | 184,00 | 149,00 | 30,00 | 106,00 | 1,00 | 9,00 | 1,80 | 20,00 |
| Пром. | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,6 | 0,03 | 0,02 | 4,50 | 0,00 | 6,00 | 30,00 | 346,00 | 21,00 | 12,00 | 14,00 | 2,90 | 3,00 | 0,40 | 12,00 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114,00 | 23,00 | 5,00 | 4,00 | 17,00 | 0,30 | 0,96 | 1,60 | 4,35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 |
| | **Итого за Завтрак** | **625** | **19,33** | **14,28** | **77,37** | **515,1** | **0,29** | **0,40** | **80,72** | **0,19** | **7,50** | **819,02** | **876,83** | **449,41** | **143,10** | **434,78** | **7,71** | **62,85** | **18,90** | **64,40** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-27з | Морковь отварная дольками | 60 | 0,82 | 1,97 | 4,15 | 37,6 | 0,03 | 0,04 | 792,90 | 0,04 | 1,00 | 10,00 | 110,00 | 54,00 | 22,00 | 32,00 | 0,00 | 3,30 | 0,10 | 36,05 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,71 | 5,66 | 10,14 | 110,4 | 0,01 | 0,05 | 134,65 | 0,00 | 6,00 | 107,00 | 264,00 | 32,00 | 18,00 | 42,00 | 0,00 | 17,10 | 0,20 | 22,62 | |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14,45 | 1,32 | 33,78 | 204,8 | 0,44 | 0,09 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 166,00 | 543,00 | 125,00 | 70,00 | 215,00 | 4,00 | 23,80 | 8,60 | 22,50 | |
| 54-49м / 54-3соус | Котлета из говядины с ламинарией / Соус красный основной | 95 | 14,39 | 13,54 | 14,56 | 237,2 | 0,05 | 0,12 | 42,29 | 0,14 | 0,54 | 209,47 | 250,39 | 34,85 | 23,45 | 141,77 | 2,10 | 729,13 | 3,09 | 48,12 | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | 41,5 | 0,01 | 0,01 | 1,20 | 0,00 | 2,00 | 8,00 | 92,00 | 58,00 | 3,00 | 4,00 | 1,00 | 0,80 | 0,10 | 3,20 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114,00 | 23,00 | 5,00 | 4,00 | 17,00 | 0,30 | 0,96 | 1,60 | 4,35 | |
| | **Итого за Обед** | **765** | **38,80** | **23,23** | **97,34** | **753** | **0,61** | **0,34** | **971,94** | **0,18** | **9,54** | **797,47** | **1355,89** | **319,35** | **154,55** | **499,17** | **8,57** | **775,09** | **22,96** | **136,84** | |
| | Итого за день | 1390 | 58,13 | 37,51 | 174,71 | 1268,1 | 0,90 | 0,74 | 1052,66 | 0,37 | 17,04 | 1616,49 | 2232,72 | 768,76 | 297,65 | 933,95 | 16,28 | 837,94 | 41,86 | 201,24 | |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1о / 54-20з | Омлет натуральный / Горошек зеленый | 170 | 13,26 | 18,02 | 4,43 | 232,9 | 0,09 | 0,41 | 188,80 | 2,18 | 1,00 | 304,00 | 196,00 | 113,00 | 21,00 | 213,00 | 2,00 | 41,70 | 0,20 | 62,63 | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 26,8 | 0,00 | 0,01 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 21,00 | 66,00 | 4,00 | 7,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 | |
| Пром. | Банан | 150 | 2,25 | 0,75 | 31,50 | 141,8 | 0,04 | 0,06 | 18,00 | 0,00 | 6,00 | 35,00 | 433,00 | 11,00 | 55,00 | 37,00 | 0,80 | 0,08 | 1,30 | 3,30 | |
| | **Итого за Завтрак** | **595** | **21,12** | **19,53** | **74,51** | **558,2** | **0,22** | **0,51** | **207,10** | **2,18** | **7,00** | **694,00** | **758,50** | **208,50** | **99,10** | **329,40** | **5,37** | **43,22** | **13,17** | **72,46** | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 0,92 | 0,06 | 5,24 | 25,2 | 0,01 | 0,02 | 0,78 | 0,00 | 3,00 | 23,00 | 156,00 | 83,00 | 13,00 | 24,00 | 1,00 | 4,60 | 0,40 | 13,08 | |
| 54-9с | Суп фасолевый | 200 | 6,77 | 4,58 | 14,40 | 125,8 | 0,09 | 0,05 | 120,79 | 0,00 | 3,00 | 97,00 | 364,00 | 30,00 | 26,00 | 96,00 | 1,00 | 16,60 | 3,60 | 27,02 | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 5,31 | 19,82 | 139,4 | 0,12 | 0,11 | 23,80 | 0,09 | 10,00 | 162,00 | 625,00 | 39,00 | 28,00 | 85,00 | 1,00 | 28,50 | 0,80 | 42,79 | |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,39 | 12,69 | 5,33 | 189,2 | 0,17 | 1,33 | 3780,78 | 0,02 | 10,00 | 449,00 | 199,00 | 40,00 | 14,00 | 221,00 | 4,00 | 59,10 | 26,40 | 176,33 | |
| 54-3хн | Компот из чернослива | 200 | 0,54 | 0,15 | 19,44 | 81,3 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 179,00 | 80,00 | 22,00 | 18,00 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 1,00 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 | |
| | **Итого за Обед** | **765** | **30,11** | **23,51** | **96,39** | **717,6** | **0,48** | **1,56** | **3927,65** | **0,11** | **26,00** | **1087,00** | **1631,50** | **290,50** | **122,10** | **516,40** | **9,57** | **110,34** | **42,97** | **266,75** | |
| | Итого за день | 1360 | 51,23 | 43,04 | 170,90 | 1275,8 | 0,70 | 2,07 | 4134,75 | 2,29 | 33,00 | 1781,00 | 2390,00 | 499,00 | 221,20 | 845,80 | 14,94 | 153,56 | 56,14 | 339,21 | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-13к | Каша вязкая молочная пшеничная | 100 | 4,10 | 4,60 | 19,30 | 135,1 | 0,07 | 0,09 | 20,50 | 0,07 | 0,28 | 171,55 | 113,27 | 75,79 | 19,60 | 103,16 | 1,09 | 24,77 | 16,53 | 10,74 | |
| 54-5т / Пром. | Запеканка из творога/ Джем из абрикосов | 85 | 14,88 | 5,33 | 18,00 | 179,6 | 0,02 | 0,16 | 25,56 | 0,08 | 0,00 | 91,00 | 92,00 | 115,00 | 17,00 | 148,00 | 0,00 | 14,72 | 20,00 | 36,83 | |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,55 | 1,14 | 8,60 | 50,9 | 0,01 | 0,07 | 6,90 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 82,00 | 103,00 | 10,00 | 46,00 | 1,00 | 4,50 | 0,90 | 10,00 | |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1,20 | 0,20 | 10,60 | 49 | 0,06 | 0,04 | 8,40 | 0,00 | 22,00 | 12,00 | 180,00 | 44,00 | 14,00 | 20,00 | 0,20 | 0,42 | 0,10 | 210,42 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,36 | 22,14 | 105,5 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 171,00 | 35,00 | 8,00 | 5,00 | 25,00 | 0,40 | 1,44 | 2,40 | 6,53 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 | |
| | **Итого за Завтрак** | **600** | **27,15** | **11,99** | **88,66** | **571,3** | **0,25** | **0,39** | **61,36** | **0,15** | **22,28** | **648,55** | **575,77** | **356,29** | **79,70** | **389,56** | **3,86** | **45,85** | **49,20** | **274,52** | |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,8 | 0,04 | 0,02 | 79,80 | 0,00 | 15,00 | 2,00 | 174,00 | 8,00 | 12,00 | 16,00 | 1,00 | 1,20 | 0,20 | 12,00 | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,75 | 5,78 | 13,64 | 125,5 | 0,05 | 0,04 | 103,93 | 0,00 | 5,00 | 195,00 | 335,00 | 20,00 | 20,00 | 51,00 | 0,71 | 16,60 | 0,60 | 28,28 | |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5,32 | 4,92 | 32,80 | 196,8 | 0,06 | 0,03 | 18,36 | 0,09 | 0,00 | 149,00 | 54,00 | 106,00 | 7,00 | 41,00 | 1,00 | 20,80 | 0,10 | 11,92 | |
| 54-29м / 54-3соус | Фрикадельки из говядины / Соус красный основной | 100 | 11,65 | 10,22 | 7,20 | 167,1 | 0,03 | 0,07 | 32,11 | 0,04 | 0,54 | 194,47 | 194,39 | 16,85 | 14,45 | 106,77 | 1,10 | 20,86 | 0,69 | 39,90 | |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,28 | 0,11 | 8,35 | 35,4 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0,00 | 24,00 | 7,00 | 87,00 | 62,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,30 | 0,30 | 5,10 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,36 | 10,02 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183,00 | 73,50 | 10,50 | 14,10 | 47,40 | 1,17 | 0,00 | 9,27 | 0,00 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 228,00 | 46,00 | 11,00 | 7,00 | 34,00 | 0,60 | 1,92 | 3,20 | 8,70 | |
| | **Итого за Обед** | **800** | **29,22** | **21,99** | **103,81** | **729,4** | **0,29** | **0,20** | **237,26** | **0,13** | **44,54** | **958,47** | **963,89** | **234,35** | **82,55** | **305,17** | **5,58** | **61,68** | **14,36** | **105,90** | |
| | Итого за день | 1400 | 56,37 | 33,98 | 192,47 | 1300,7 | 0,54 | 0,59 | 298,62 | 0,28 | 66,82 | 1607,02 | 1539,66 | 590,64 | 162,25 | 694,73 | 9,44 | 107,53 | 63,56 | 380,42 | |
| | | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** | **B1** | **B2** | **A** | **D** | **C** | **Na** | **K** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** | **I** | **Se** | **F** | |
| | | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг рэ | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг | |
| | Средние показатели за Завтрак | 593,0 | 22,46 | 15,34 | 76,88 | 535,3 | 0,28 | 0,38 | 209,05 | 0,62 | 15,51 | 726,85 | 804,54 | 320,76 | 105,24 | 377,28 | 5,16 | 67,17 | 24,88 | 225,79 | |
| | Средние показатели за Обед | 783,0 | 31,43 | 22,09 | 102,67 | 734,8 | 0,36 | 0,53 | 1172,27 | 0,26 | 40,24 | 904,18 | 1213,19 | 284,23 | 117,81 | 415,66 | 5,96 | 281,61 | 29,42 | 199,67 | |
| | Средние показатели за период | 1376,0 | 53,88 | 37,43 | 179,55 | 1270,1 | 0,64 | 0,90 | 1381,32 | 0,89 | 55,75 | 1631,03 | 2017,73 | 604,99 | 223,05 | 792,94 | 11,13 | 348,78 | 54,29 | 425,46 | |

Зав.столовой Стаселько А.А.