Организация: МАОУ Вторая гимназия
Название меню: Цикличное меню для организации питания детей
Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ "Вторая Новосибирская гимназия"
«___» _____ 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	30,0	7,00	8,80	0,00	107,4	0,02	0,01	78,00	0,28	0,22	243,00	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,00	4,36	0,00
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	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	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	140,0	1,20	0,20	10,60	49,0	0,08	0,04	14,00	0,00	53,20	16,80	117,00	29,00	15,40	23,80	0,14	0,42	0,14	210,40
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**645,0**	**22,39**	**21,14**	**83,42**	**612,7**	**0,41**	**0,26**	**132,50**	**0,41**	**53,94**	**1015,01**	**553,80**	**536,14**	**113,13**	**490,83**	**4,94**	**53,11**	**31,03**	**279,21**
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100,0	1,20	0,20	3,80	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-4с	Рассольник домашний	250,0	5,70	7,10	14,50	145,1	0,09	0,06	130,28	0,00	10,53	247,51	464,34	34,45	25,25	63,11	0,95	21,28	0,33	34,85
54-10г	Картофель отварной в молоке	180,0	5,40	6,60	31,80	208,4	0,17	0,16	10,01	0,00	13,64	211,88	864,43	77,66	41,66	135,78	1,48	38,55	1,88	63,38
54-16м / 54-2соус	Тефтели из говядины с рисом / Соус белый основной	100,0	12,10	12,50	7,40	190,0	0,04	0,93	4,37	0,01	0,50	170,61	200,94	22,49	18,01	124,94	1,63	24,15	1,36	48,19
54-3хн	Компот из чернослива	200,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**920,0**	**31,00**	**27,30**	**97,00**	**837,9**	**0,49**	**1,24**	**279,16**	**0,01**	**49,67**	**1117,40**	**2128,01**	**251,10**	**149,42**	**454,23**	**7,79**	**88,00**	**16,94**	**176,12**
	Итого за день	1565,0	53,39	48,44	180,42	1450,6	0,90	1,50	411,66	0,42	103,61	2132,41	2681,81	787,24	262,55	945,06	12,73	141,11	47,97	455,33
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100,0	1,50	0,20	8,70	42,0	0,02	0,03	1,32	0,00	4,45	38,12	260,77	138,35	20,88	40,80	1,33	7,63	0,67	21,80
54-11г	Картофельное пюре	200,0	4,10	7,10	26,40	185,8	0,16	0,15	31,73	0,15	17,00	269,63	1041,38	65,82	47,05	140,78	1,72	47,43	1,30	71,32
54-25м	Курица тушеная с морковью	100,0	14,10	5,80	4,40	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1,00	35,07	12,19	94,95
54-21гн	Какао с молоком	200,0	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	30,0	2,30	0,20	14,80	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,00	0,20	5,00	25,6	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	91,50	36,75	5,25	7,05	23,70	0,59	0,00	4,64	0,00
	Итого за Завтрак	**645,0**	**27,68**	**17,02**	**71,80**	**550,5**	**0,33**	**0,43**	**336,62**	**0,17**	**23,76**	**846,81**	**1796,65**	**418,35**	**167,69**	**467,12**	**5,97**	**102,79**	**22,90**	**230,67**
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100,0	0,80	10,20	7,20	123,8	0,05	0,05	1221,50	0,00	6,05	149,65	205,43	22,50	25,95	37,30	1,10	16,98	0,15	35,95
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	5,90	7,10	12,60	138,0	0,05	0,07	224,43	0,00	11,28	178,38	441,05	56,13	32,03	71,07	1,45	28,60	0,67	37,70
54-6г	Рис отварной	180,0	4,32	5,80	43,70	254,4	0,05	0,02	22,03	0,11	0,00	183,36	55,86	127,98	28,31	87,08	0,59	24,91	8,69	32,63
54-14р / 54-5соус	Котлета рыбная любительская (минтай) / Соус молочный натуральный	120,0	13,50	5,60	8,00	136,1	0,09	0,17	302,28	0,48	1,04	214,96	341,81	73,05	46,54	206,79	1,08	125,81	14,02	497,90
54-31хн	Компот из клубники	200,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**940,0**	**31,21**	**29,60**	**118,23**	**873,4**	**0,36**	**0,35**	**1770,24**	**0,59**	**19,37**	**1210,75**	**1193,45**	**367,16**	**156,33**	**490,64**	**6,05**	**198,42**	**36,50**	**616,48**
	Итого за день	1585,0	58,89	46,62	190,03	1423,9	0,69	0,78	2106,86	0,76	43,13	2057,56	2990,10	785,51	324,02	957,76	12,02	301,21	59,40	847,15
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-1о / 54-20з	Омлет натуральный / Горошек зеленый	220,0	17,50	24,00	5,50	308,1	0,10	0,56	249,72	2,91	1,20	387,56	256,54	149,52	25,98	281,02	2,91	55,53	34,96	83,51
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200,0	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	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	0,60	0,60	14,70	66,6	0,05	0,03	7,50	0,00	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	3,00	0,45	12,00
	Итого за Завтрак	**645,0**	**25,05**	**26,54**	**60,90**	**582,3**	**0,26**	**0,69**	**264,12**	**2,91**	**16,20**	**854,11**	**870,89**	**296,02**	**69,88**	**420,17**	**8,88**	**64,47**	**48,28**	**112,04**
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100,0	1,30	0,20	4,80	25,7	0,08	0,08	250,00	0,00	200,00	2,00	163,00	8,00	7,00	15,50	0,50	3,00	0,10	7,00
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	6,50	3,50	23,10	149,5	0,11	0,08	121,89	0,00	8,61	116,26	513,03	17,16	26,05	68,20	1,08	20,95	0,29	40,90
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180,0	5,30	6,40	36,60	224,5	0,05	0,04	24,30	0,12	0,00	137,96	87,84	67,75	20,94	171,08	0,96	18,00	19,97	0,25
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100,0	17,40	11,40	15,00	225,0	0,21	1,49	4203,63	0,51	10,78	201,59	241,85	23,43	20,39	267,98	5,45	25,25	33,54	203,50
54-2хн	Компот из кураги	200,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**920,0**	**38,08**	**22,45**	**134,64**	**883,4**	**0,58**	**1,76**	**4669,78**	**0,63**	**219,39**	**943,21**	**1420,02**	**228,84**	**114,88**	**634,16**	**10,82**	**69,12**	**66,77**	**260,35**
	Итого за день	1565,0	63,13	48,99	195,54	1465,7	0,84	2,45	4933,90	3,54	235,59	1797,32	2290,91	524,86	184,76	1054,33	19,70	133,59	115,05	372,39
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100,0	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	100,0	11,80	9,20	24,40	228,2	0,05	0,18	53,67	0,40	0,41	125,12	155,49	101,75	19,40	142,58	0,94	20,84	17,96	43,91

54-2гн	Чай с сахаром	200,0	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	30,0	2,00	0,40	10,00	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	140,0	1,20	0,20	10,60	49,0	0,08	0,04	14,00	0,00	53,20	16,80	217,00	49,00	15,40	23,80	0,14	0,42	0,14	210,42
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
	Итого за Завтрак	**615,0**	**22,19**	**14,94**	**90,52**	**585,2**	**0,29**	**0,35**	**88,73**	**0,47**	**53,90**	**721,58**	**614,58**	**320,98**	**75,65**	**360,97**	**4,17**	**47,65**	**38,45**	**291,98**
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100,0	1,20	0,20	3,80	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-8с	Суп гороховый	250,0	8,40	5,80	20,40	166,4	0,17	0,06	121,49	0,00	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,59	1,85	19,95	2,51	36,10
54-16г	Рагу из овощей с ламинарией и кабачками	180,0	3,20	11,20	16,30	178,8	0,10	0,11	371,98	0,14	13,80	274,09	502,43	70,97	36,60	76,82	1,14	1603,92	0,71	42,11
54-23м / 54-2соус	Биточек из курицы / Соус белый основной	120,0	19,60	5,10	14,20	181,2	0,07	0,07	9,20	0,01	0,76	212,95	233,42	34,61	64,51	145,62	1,43	17,37	18,45	103,47
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,47	0,00	19,78	81,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,00	0,50	15,00	76,9	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	274,50	110,25	15,75	21,15	71,10	1,76	0,00	13,91	0,00
	Итого за Обед	**955,0**	**40,47**	**23,30**	**118,98**	**846,2**	**0,56**	**0,33**	**650,67**	**0,15**	**45,52**	**1183,72**	**1669,94**	**289,01**	**188,91**	**463,13**	**7,74**	**1645,16**	**39,58**	**210,38**
	Итого за день	1570,0	62,66	38,24	209,50	1431,4	0,85	0,68	739,40	0,62	99,42	1905,30	2284,52	609,99	264,56	824,10	11,91	1692,81	78,03	502,36
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-10г	Картофель отварной в молоке	200,0	6,00	7,30	35,30	231,6	0,19	0,17	11,12	0,00	14,55	225,92	922,05	82,77	44,44	144,83	1,57	41,12	2,00	67,60
54-14р / 54-5соус	Котлета рыбная любительская (минтай)/ Соус молочный натуральный	120,0	13,50	5,60	8,00	136,1	0,09	0,17	302,28	0,48	1,04	214,96	341,81	73,05	46,54	206,79	1,08	125,81	14,02	498,26
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,87	2,86	11,19	86,0	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	30,0	2,30	0,20	14,80	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**580,0**	**27,67**	**16,36**	**79,29**	**575,2**	**0,39**	**0,50**	**326,69**	**0,48**	**16,59**	**811,58**	**1549,26**	**321,32**	**139,28**	**524,52**	**5,15**	**176,89**	**28,89**	**590,21**
	Обед																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100,0	1,50	0,20	8,70	42,0	0,02	0,03	1,32	0,00	4,45	38,12	260,77	138,35	20,88	40,80	1,33	7,63	0,67	21,80
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250,0	5,90	7,00	7,10	115,3	0,03	0,04	174,92	0,00	13,45	123,15	230,00	46,85	16,41	38,71	0,60	25,42	0,43	18,45
54-1г	Макароны отварные	180,0	6,40	5,90	180,20	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0,00	178,85	64,55	127,00	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,30
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,00	15,50	2,40	209,3	0,05	0,13	107,18	0,01	0,45	107,79	262,80	63,48	20,53	151,81	2,03	16,50	0,19	60,73
54-7хн	Компот из смородины	200,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**920,0**	**35,68**	**29,61**	**246,25**	**830,0**	**0,31**	**0,28**	**308,51**	**0,12**	**42,35**	**937,31**	**1034,42**	**460,18**	**96,95**	**375,56**	**6,67**	**76,69**	**14,53**	**129,08**
	Итого за день	1500,0	63,35	45,97	325,54	1405,2	0,70	0,78	635,20	0,60	58,94	1748,89	2583,68	781,50	236,23	900,08	11,82	253,58	43,42	719,29
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200,0	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	200,0	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	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	140,0	1,20	0,20	10,60	49,0	0,08	0,04	14,00	0,00	53,20	16,80	217,00	49,00	15,40	23,80	0,14	0,42	0,14	210,40
	Итого за Завтрак	**615,0**	**19,58**	**14,62**	**92,80**	**581,0**	**0,40**	**0,39**	**72,88**	**0,13**	**54,74**	**812,03**	**769,58**	**379,62**	**118,76**	**416,50**	**4,13**	**65,17**	**17,52**	**290,26**
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100,0	1,20	10,20	9,70	135,8	0,03	0,03	202,53	0,00	38,52	142,12	242,45	46,32	17,33	32,02	0,60	16,35	0,27	13,90
54-3с	Рассольник Ленинградский	250,0	6,00	7,30	17,00	156,9	0,08	0,06	129,91	0,00	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-11м	Плов из отварной говядины	280,0	21,40	20,60	48,30	487,5	0,10	0,15	327,00	0,13	0,90	345,85	334,20	145,73	54,76	241,50	2,76	48,34	9,19	102,16
54-2хн	Компот из кураги	200,0	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	30,0	2,30	0,20	14,80	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**890,0**	**33,88**	**38,75**	**115,44**	**968,6**	**0,30**	**0,30**	**729,40**	**0,13**	**46,35**	**1069,66**	**1381,74**	**324,90**	**133,03**	**429,66**	**6,75**	**86,40**	**21,47**	**155,76**
	Итого за день	1505,0	53,46	53,37	208,24	1549,6	0,70	0,69	802,28	0,26	101,09	1881,69	2151,32	704,52	251,79	846,16	10,88	151,57	38,99	446,02
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	100,0	1,20	0,20	3,80	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-2г	Макароны отварные с овощами	200,0	6,30	8,30	35,30	240,9	0,08	0,05	390,92	0,16	2,68	234,63	178,40	116,25	23,69	68,24	1,19	28,83	0,36	27,21
54-25м	Курица тушеная с морковью	100,0	14,10	5,80	4,40	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1,00	35,07	12,19	94,95
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200,0	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	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**675,0**	**27,25**	**15,15**	**82,21**	**573,2**	**0,30**	**0,18**	**810,62**	**0,18**	**29,99**	**896,04**	**822,60**	**250,68**	**123,60**	**291,23**	**5,76**	**67,34**	**24,92**	**149,39**
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100,0	0,80	0,20	2,50	14,2	0,02	0,02	6,00	0,00	6,00	4,80	84,60	13,80	8,40	25,20	0,36	1,80	0,18	10,20
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250,0	6,40	7,30	13,50	144,5	0,04	0,04	103,29	0,00	6,42	96,56	200,19	27,67	14,63	52,44	0,55	15,26	2,84	16,68
54-20г	Овощная запеканка с проростками люцерны	200,0	12,90	9,20	18,40	207,9	0,13	0,28	131,44	0,76	51,11	268,83	540,32	158,49	34,46	186,11	1,76	38,90	11,20	41,22
54-5м / 54-5соус	Котлета из курицы / Соус молочный натуральный	120,0	19,80	5,80	15,20	192,5	0,70	0,10	12,63	0,02	0,66	215,35	232,22	51,59	60,31	146,66	1,27	19,60	17,00	96,11
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,47	0,00	19,78	81,0	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**960,0**	**46,97**	**23,40**	**108,88**	**831,9**	**1,01**	**0,48**	**268,36**	**0,78**	**64,19**	**1067,94**	**1186,63**	**382,05**	**142,30**	**500,81**	**5,77**	**77,48**	**44,09**	**172,91**
	Итого за день	1635,0	74,22	38,55	191,09	1405,1	1,31	0,66	1078,98	0,96	94,18	1963,98	2009,23	632,73	265,90	792,04	11,53	144,82	69,01	322,30
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,00	8,80	0,00	107,4	0,20	0,10	78,00	0,28	0,22	243,00	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,00	4,36	0,00
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200,0	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	200,0	3,87	2,86	11,19	86,0	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	0,60	0,60	14,70	66,6	0,05	0,03	7,50	0,00	15,00	39,00	417,00	24,00	13,50	16,50	3,30	3,00	0,45	12,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,30	0,20	14,80	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**640,0**	**22,87**	**18,66**	**77,39**	**568,8**	**0,51**	**0,47**	**122,72**	**0,33**	**16,72**	**984,72**	**966,13**	**585,41**	**150,30**	**514,78**	**8,44**	**62,85**	**21,31**	**64,40**
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	100,0	1,30	3,30	6,80	62,7	0,50	0,07	1321,50	0,07	2,18	18,00	182,18	88,55	36,03	53,47	0,67	5,45	0,13	60,08
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	5,90	7,10	12,60	138,0	0,04	0,05	168,33	0,00	8,38	133,79	330,79	42,10	24,03	53,30	1,09	21,45	0,50	28,28
54-21г	Горошница	200,0	19,30	1,70	45,10	273,1	0,59	0,12	1,20	0,00	0,00	207,39	679,35	156,19	87,39	268,75	5,56	29,79	10,81	28,13
54-49м / 54-3соус	Котлета из говядины с ламинарией / Соус красный основной	120,0	19,00	17,80	18,90	311,7	0,08	0,16	47,84	0,18	0,66	277,44	323,84	45,30	31,18	188,49	2,71	971,91	4,09	63,56
54-32хн	Компот из свежих яблок	200,0	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	30,0	2,00	0,40	10,00	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	30,0	2,30	0,20	14,80	70,3	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	149,70	27,90	6,00	4,20	19,50	0,33	0,96	1,80	4,35
	Итого за Обед	**930,0**	**49,95**	**30,64**	**118,13**	**948,5**	**1,30**	**0,44**	**1540,07**	**0,25**	**13,22**	**977,32**	**1709,56**	**406,64**	**199,93**	**634,91**	**12,53**	**1030,36**	**26,70**	**187,60**
	Итого за день	1570,0	72,82	49,30	195,52	1517,3	1,81	0,91	1662,79	0,58	29,94	1962,04	2675,69	992,05	350,23	1149,69	20,97	1093,21	48,01	252,00
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1о / 54-20з	Омлет натуральный / Горошек зеленый	220,0	17,50	24,00	5,50	308,1	0,10	0,56	249,72	2,91	1,20	387,56	256,54	149,52	25,98	281,02	2,91	55,53	34,96	83,51
54-2гн	Чай с сахаром	200,0	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	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	150,0	2,30	0,80	31,50	141,8	0,06	0,08	30,00	0,00	15,00	46,50	522,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,08	1,50	3,30
	Итого за Завтрак	**645,0**	**25,39**	**25,64**	**75,52**	**633,4**	**0,26**	**0,68**	**280,02**	**2,91**	**16,20**	**842,61**	**914,89**	**247,02**	**113,38**	**406,67**	**6,48**	**57,05**	**48,43**	**93,34**
	Обед																			
54-28з	Свекла отварная дольками	100,0	1,50	0,20	8,70	42,0	0,02	0,03	1,32	0,00	4,45	38,12	260,77	138,35	20,88	40,80	1,33	7,63	0,67	21,80
54-9с	Суп фасолевый	250,0	8,50	5,80	18,00	157,4	0,13	0,06	150,99	0,00	4,66	120,61	453,84	38,08	33,40	120,16	1,59	20,85	4,56	33,78
54-11г	Картофельное пюре	180,0	3,70	6,40	23,80	167,3	0,14	0,13	28,56	0,11	12,24	194,14	749,80	47,39	33,88	101,36	2,36	34,15	0,94	51,35
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100,0	16,80	15,90	6,60	236,5	0,21	1,68	4726,00	0,03	12,41	562,44	249,56	50,40	17,81	276,04	5,74	73,93	32,93	220,38
54-3хн	Компот из чернослива	200,0	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	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**905,0**	**36,44**	**29,25**	**108,64**	**841,2**	**0,60**	**1,95**	**4908,37**	**0,14**	**33,76**	**1324,86**	**2008,32**	**373,72**	**148,37**	**633,01**	**13,69**	**138,10**	**51,17**	**334,84**
	Итого за день	1550,0	61,83	54,89	184,16	1474,6	0,86	2,63	5188,39	3,05	49,96	2167,47	2923,21	620,74	261,75	1039,68	20,17	195,15	99,60	428,18
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100,0	4,10	4,60	19,30	135,1	0,07	0,09	20,50	0,07	0,28	171,05	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	100,0	17,85	6,40	20,16	209,7	0,02	0,19	30,67	0,10	0,00	109,20	107,80	137,80	20,20	177,20	0,00	17,60	23,90	32,17
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200,0	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	0,88	10,00
Пром.	Мандарин	140,0	1,20	0,20	10,60	49,0	0,08	0,04	14,00	0,00	53,20	16,80	217,00	49,00	15,40	23,80	0,14	0,42	0,14	210,40
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,40	0,40	22,10	105,5	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	224,55	41,85	9,00	6,30	29,25	0,50	1,44	2,70	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,00	0,40	10,00	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	**615,0**	**30,10**	**13,14**	**90,76**	**601,4**	**0,28**	**0,42**	**72,07**	**0,17**	**53,48**	**724,60**	**635,42**	**385,09**	**85,60**	**426,81**	**3,90**	**48,73**	**53,42**	**269,84**
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100,0	1,20	0,20	3,80	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-3с	Рассольник Ленинградский	250,0	6,00	7,30	17,00	156,9	0,05	0,06	129,91	0,00	6,93	249,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35
54-1г	Макароны отварные	180,0	6,40	5,90	39,40	236,2	0,07	0,02	22,03	0,11	0,00	178,85	64,56	127,00	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,30
54-29м / 54-3соус	Фрикадельки из говядины / Соус красный основной	120,0	14,30	12,60	8,60	205,2	0,04	0,09	33,73	0,05	0,54	242,37	235,57	20,45	18,15	132,12	1,86	26,02	0,90	49,43
54-7хн	Компот из смородины	200,0	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	30,0	2,00	0,40	10,00	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	60,0	4,60	0,50	29,50	140,6	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	299,40	55,80	12,00	8,40	39,00	0,66	1,92	3,60	8,70
	Итого за Обед	**940,0**	**34,78**	**27,01**	**116,65**	**846,8**	**0,36**	**0,25**	**321,73**	**0,16**	**56,47**	**1163,61**	**1225,12**	**272,30**	**101,92**	**366,60**	**6,36**	**75,91**	**15,48**	**132,88**
	Итого за день	1555,0	64,88	40,15	207,41	1448,2	0,64	0,67	393,80	0,33	109,95	1888,21	1860,54	657,39	187,52	793,41	10,26	124,64	68,90	402,72
		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	632,0	25,02	18,32	80,46	586,4	0,34	0,44	250,70	0,82	33,55	850,91	949,38	374,06	115,73	431,96	5,78	74,61	33,52	237,13
	Средние показатели за Обед	928,0	37,85	28,13	128,28	870,8	0,59	0,74	1544,63	0,30	59,03	1099,58	1495,72	335,59	143,20	498,27	8,42	348,56	33,32	237,64
	Средние показатели за период	1560,0	62,86	46,45	208,75	1457,2	0,93	1,18	1795,33	1,11	92,58	1950,49	2445,10	709,65	258,93	930,23	14,20	423,17	66,84	474,77

Зав.столовой Стаселько А.А.