

	Завтрак																
608/09	Биточки мясные	60	12	11,2	5,9	173	0,06	0,01	0	0	20,6	139	19,2	204	1,7	7,1	0,2
688/09	Макароны отварные	150	5,7	4,8	39,4	214	0,1	0,05	0,0	0,0	13,1	48,0	8,6	7	0,7	0,0	0,1
759/09	Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,7	1,3	17,4	84,6	0,01	0,08	0,01	0,4	65,4	81,2	11,4	98,3	0,9	4,5	0,5
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,0	0,0	80,0	15,0	8,0	16,0	12,0	174,0	1,0	1,2	0,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	530	22,1	18,3	78,6	556,2	0,42	0,16	80,05	16	114,79	303,88	56,6	526,2	4,56	14	2,64
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,5	6,0	6,8	87,5	0	0	96	38	42	30	15	161	0,9	6	0,2
206/09	Суп картофельный с горохом	200	4,75	4,31	17	123,7	0,2	0,07	0,08	6,5	23,9	67,6	25,6	390	1,6	2,3	0,4
591/09	Гуляш из говядины	60	11,7	7,4	3	147,3	0,05	0,01	0,02	2,65	11,2	129	16,6	255	1,55	5,18	0,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	10,2	39	84	28	624	1	28,5	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из кураги	200	1,1	0	30,9	122,6	0,0	0,05	0,0	1,1	43,1	38,9	27,8	457,8	3,0	0,0	0,0
	Итого за обед	730	26,2	24,5	101,2	744,3	0,77	0,24	128,2	58,45	171,8	383,1	121,4	1934	8,45	44,18	5,1
	Итого за день	1260	48,3	42,8	179,8	1300,5	1,2	0,4	208,3	74,5	286,6	687	178	2460	13	58,2	7,7
13	Среда 3 неделя																
	Завтрак																
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,06	0,38	196,5	0,3	108	201,75	16,5	178,5	2,1	42,2	26,03
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0	0	3	3,9	13	8,7	8,7	230	1,74	2,17	0,43
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	480	15,4	20,2	39,8	398,0	0,261	0,39	199,5	4,3	132,69	235,43	33,8	456,9	4,94	45,42	28,14
	Обед																
92/09	Салат морковный	60	0,7	3,6	6,8	60,5	0,04	0,03	0,5	3,2	17,9	19	6,5	173	0,2	0	0,05
132/04	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,62	16,3	121	0,09	0,06	0,09	13,6	22,8	58,1	21,2	415	0,8	4	1,7
601/09	Плов	200	17,8	13,8	26,3	366,6	0,1	0,17	0,3	3,7	22,0	183	44,8	314,8	2,0	5,3	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из изюма	200	0,5	0	28,7	110	0,1	0,03	0,0	0,0	23,5	37,3	12,1	248,2	0,9	0,0	0,0
	Итого за обед	720	25,1	23,8	101,9	775,5	0,8	0,3	0,9	20,5	98,8	331,0	93,0	1197	4,3	11,5	13,7
	Итого за день	1200	40,5	44,0	141,7	1173,5	1	0,7	200,4	24,8	231,5	566,4	126,8	1654	9,2	56,9	41,8
14	Четверг, 3 неделя																
	Завтрак																
582/09	Печень говяжья по-строгиновски	60	9,3	13,3	2,6	134,3	0,19	1,16	4,38	19,5	16,67	183	14,26	208	3,85	4,67	21,46
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	26,6	24,5	11,9	7,7	108,5	0,07	0,21	0,07
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,06	15,2	59,9	0,004	0,01	0	2,9	8,2	9,8	5,2	36,7	0,9	0,01	3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	510	21,2	19,9	83,4	548,5	0,734	1,32	11,38	49	70,86	405,18	153,46	609,3	9,12	7,94	29,71
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,0	0,0	0,7	2,3	19,0	22,0	11,0	136,0	0,7	12,0	0,4
204/09	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,6	16,1	91,3	0,08	0,05	0,07	13,3	11,4	48,3	17,9	384	0,7	3,3	0,8
595/09	Рагу овощное с мясом	200	18,6	13,8	17,7	277,5	0,19	0,11	0,25	51,6	64,2	231	48,6	936	3,01	11,6	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Итого за обед	720	25,6	19,9	89,9	645,6	0,7	0,2	1,0	67,2	107,7	334,9	85,9	1503	4,9	29,1	5,3
	Итого за день	1230	46,8	39,8	173,3	1194,1	1,4	1,5	12,4	116,2	178,6	740,1	239,4	2112	14	37	35
15	Пятница, 3 неделя																
	Завтрак																
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	6	14	25	8	85	0,4	1,8	0,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	0	6	72	24	46	0,5	20,8	7,2

84/04	Каша "Дружба"	200	6,18	8,14	38,79	252,5	0,11	0,15	0,03	0,6	131,6	217	38,4	205	0,8	10,1	3,9
958/09	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,3	104,8	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	0,05	0,065	26	13	10,4	36,4	54,6	452,4	0,78	0,065	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	560	11,58	10,14	102,09	540,3	0,37	0,285	26,04	13,9	208,79	343,18	104,2	754	1,88	15,715	7,38
	Обед																
92/09	Салат морковный	60	0,7	3,6	6,8	60,5	0,04	0,03	0,5	3,2	17,9	19	6,5	173	0,2	0	0,05
87/11	Суп рыбными консервами	200	6,86	8,4	14,53	164,1	0,09	0,12	0,08	14,2	16,08	105	21,9	468	0,83	17,3	0,27
591/09	Гуляш из говядины	60	11,7	7,4	3	147,3	0,05	0,01	0,02	2,65	11,2	129	16,6	255	1,55	5,18	0,3
688/09	Макароны отварные	150	5,7	4,8	39,4	214	0,1	0,05	0,0	0,0	13,1	48,0	8,6	7	0,7	0,0	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из изюма	200	0,5	0	28,7	110	0,1	0,03	0,0	0,0	23,5	37,3	12,1	248,2	0,9	0,0	0,0
	Итого за обед	730	29,5	25,0	116,2	813,3	0,8	0,2	0,6	20,1	94,4	371,9	74,1	1197	4,6	24,7	4,1
	Итого за день	1290	41	35,1	218,3	1353,6	1,2	0,5	26,7	34	303,2	715,1	178,3	1951	6,5	40,4	11,5
19	Четверг, 4 неделя																
	Завтрак																
608/09	Котлета мясная	60	12	11,2	5,9	173	0,06	0,01	0	0	20,6	139	19,2	204	1,7	7,1	0,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	0,12	0,07	23	10	40	84	28	753	1	28,5	0,8
759/09	Соус красный основной	30	0,3	0,6	1,5	14,4	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,06	15,2	59,9	0,004	0,01	0	2,9	8,2	9,8	5,2	36,7	0,9	0,01	3
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,0	0,0	6,0	6,0	14,0	25,0	8,0	85,0	0,4	1,8	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	530	18,1	18,06	59,7	472,8	0,414	0,11	29,02	19,5	90,49	277,48	65,8	1122	4,26	38,61	6,04
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,5	11,5	0,0	0,0	80,0	15,0	8,0	16,0	12,0	174,0	1,0	1,2	0,0
170/09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	5,6	10,2	97,1	0,06	0,06	0,12	18,1	29,9	44,8	19,3	344	0,7	2,9	0,7
601/09	Плов	200	17,8	13,8	26,3	366,6	0,1	0,17	0,3	3,7	22,0	183	44,8	314,8	2,0	5,3	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0	27,7	113,8	0,0	0,00	0,0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0
	Итого за обед	720	24,6	20,2	90,5	706,4	0,6	0,3	80,4	36,8	73,0	277,4	84,5	880	4,2	11,6	12,6
	Итого за день	1250	42,7	38,3	150,2	1179,2	1	0,4	109,4	56,3	163,5	554,9	150,3	2001	8,4	50,2	18,6
20	Пятница, 4 неделя																
	Завтрак																
128/01	Пудинг творожный	150	18,6	16,7	20,3	302,3	0,08	0,42	0,1	0,7	226,4	330	33,46	200	1,11	16,2	40,86
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15	57,6	0,001	0,01	0	0,1	5,4	8,2	4,4	25,3	0,9	0	0
Пром.	Джем фруктовый	20	0,13	0	14,4	57,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	0,2	0,0	0,0	0,0	6,3	16,8	4,2	23,1	0,2	1,1	1,7
	Итого за завтрак	500	24,4	19,7	67,1	534,6	0,3	0,4	0,1	0,8	238,1	355,0	42,1	248,4	2,2	17,3	42,5
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	0,03	122,3	34,8	40	30	15	248	0,6	10,7	0,3
132/04	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,62	16,3	121	0,09	0,06	0,09	13,6	22,8	58,1	21,2	415	0,8	4	1,7
478/09	Рыба припущенная	60	11,1	4,7	0,5	87,7	0,08	0,08	0,03	0,5	31,79	178	40,33	313	0,63	108	11,54
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	48,4	271,1	0,3	0,13	0,0	0,0	15,2	183,7	122,1	233	4,1	2,0	3,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,8	23,8	117,4	0,4	0,0	0,0	0,0	12,6	33,6	8,4	46,2	0,4	2,2	3,4
867/09	Компот из кураги	200	1,1	0	30,9	122,6	0,0	0,05	0,0	1,1	43,1	38,9	27,8	457,8	3,0	0,0	0,0
	Итого за обед	730	28,9	23,2	126,1	805,5	0,9	0,4	122,4	50,0	165,5	522,3	234,8	1713	9,5	126,9	20,4
	Итого за день	1230	53,3	42,9	193,2	1340,1	1,2	0,8	122,5	50,8	403,6	877,3	276,9	1961	11,7	144,2	63,0
	Средние показатели за завтрак	522	18,4	14,9	76,9	508,2	0,4	0,3	57,1	22,4	156,3	320,2	79,7	631,7	4,0	32,2	15,2
	Средние показатели за обед	730	25,1	23,4	104,2	719,8	0,7	0,4	52	55,4	122,5	354,4	108,7	1376	6,1	38,2	11,3
	Средние показатели за период	1252	43,5	38,3	181,1	1228,0	1,1	0,7	109,1	77,8	278,8	674,6	188,4	2008	10,1	70,4	26,5

Разработал технолог МКУ «Центр финансово экономического и хозяйственного обеспечения учреждений в сфере образования

Силина В.В.