



**Примерное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся 5-11 класс**

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	К	Fe	I	Se	
1	Понедельник, Iпервая																	
	Завтрак																	
390/09	Каша жидкая молочная кукурузная	200	6.2	7.8	41.7	251.7	0.05	0.16	0.05	0.6	129.5	191	26.03	207	1.21	9	1.05	
959/09	Какао с молоком	200	2.86	3.3	26.35	141.4	0.02	0.13	0.01	0.6	123	151	22.5	177	0.59	9	1	
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	430	11.1	11.5	80.0	451.8	0.3	0.3	0.1	1.2	258.8	358.8	52.7	407.1	2.0	19.1	3.7	
	Обед																	
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	15	8	16	12	174	0.5	1.2	0.2	
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1.64	5.53	7.98	86.97	0.05	0.06	0.09	29.5	35.22	38.2	14.2	290	0.5	3.4	0.3	
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	
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	
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	
	Итого за обед	720	24.6	20.2	88.1	697.6	0.6	0.3	80.2	48.2	78.3	270.8	79.4	826	3.5	12.1	12.4	
	Итого за день	1150	35.7	31.7	168.0	1149.0	0.9	0.5	80.3	49.4	337.1	629.6	132.1	1233	5.5	31.2	16.1	
2	Вторник, Iпервая																	
	Завтрак																	
618/09	Тефтели мясные	60	8.9	9.7	8.5	159.3	0.05	0.01	0	2	12.6	93.6	13.9	142	1.2	3.7	0.8	
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	
798/09	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	28.5	0.003	0.012	12.57	0.024	11.7	8.5	1.29	15.3	0.03	1.7	0.09	
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	
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	470	18.7	18.7	78.2	545.1	0.4	0.2	12.6	2.4	109.1	248.1	39.4	285.7	3.0	11.0	3.2	
	Обед																	
54-1зз-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	
590/09	Жаркое по-домашнему	200	16.6	13.9	31.3	196.9	0.2	0.12	0.02	33.1	25.5	227	52.7	1137	3.04	13.2	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	
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	720	24.2	20.0	106.7	573.8	0.7	0.2	0.8	49.8	111.6	369.8	117.8	2161	7.8	30.7	5.3	
	Итого за день	1190	42.9	38.7	184.9	1118.9	1.1	0.4	13.4	52.2	220.7	617.9	157.2	2447	10.9	41.7	8.5	
3	Среда Iпервая																	
	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	

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.	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	380	15,0	19,8	30,0	353,6	0,261	0,39	196,5	0,4	119,69	226,73	25,1	226,9	3,2	43,25	27,71
	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
440/04	Бигус	200	18,4	12	13,6	237	0,1	0,13	0,02	108	96,12	204	46,88	821	2,84	11,2	0,82
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	30,5	24,8	87,4	689,0	0,73	0,31	0,6	125,4	166,2	398,9	95,78	1756	5,17	30,7	4,54
	Итого за день	1100	45,4	44,6	117,4	1042,6	0,9	0,7	197,1	125,8	285,9	625,6	120,9	1983	8,4	73,9	32,3
4	Четверг, 1 первая																
	Завтрак																
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
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	430	20,1	14,3	53,4	485,2	0,3	0,2	0,3	6,6	36,5	209,6	54,2	374,6	3,1	6,4	13,2
	Обед																
пром	Икра кабачковая	60	1,2	5,3	4,7	71,1	0,03	0,04	0,02	9	16,5	19,4	27,5	256	0,5	0,3	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
582/09	Печень говяжья по-строгановски	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.	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	730	25,9	31,0	117,4	804,8	1,0	1,4	4,5	46,6	91,4	464,5	191,6	1088	9,6	12,1	29,1
	Итого за день	1160	46,0	45,3	170,8	1290,0	1,3	1,6	4,8	53,2	127,9	674,1	245,8	1462	12,7	18,4	42,2
5	Пятница, 1 первая																
	Завтрак																
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
488/09	Рыба запеченная (минтай)	60	11,9	4,2	2,6	117,9	0,09	0,08	0,01	0	29,83	178	40,71	311	0,62	110	11,82
798/09	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	0,003	0,012	12,57	0,024	11,7	8,5	1,29	15,3	0,03	1,7	0,09
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.	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	470	17,7	13,2	50,2	408,5	0,414	0,212	44,68	10,324	92,22	295,5	78,6	998,7	2,75	141,26	14,39
	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
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
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	760	29,4	27,7	125,3	852,6	0,77	0,18	96,12	46,2	156,7	360	105,8	1286	8,36	17,75	4,46
	Итого за день	1230	47,0	40,9	175,5	1261,1	1,2	0,4	140,8	56,5	248,9	655,5	184,4	2284	11,1	150	18,9
6	Суббота, 1 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8,7	6,5	55,8	310,3	0,14	0,23	0,03	0,6	137,3	258	38	240	1,9	9	29,4
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.	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	430	12,1	8,5	90,0	473,8	0,35	0,3	0,04	0,9	204,09	347,78	49,2	336,6	2,2	14,55	31,58
	Обед																
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

201/09	Суп крестьянский с крупой	200	2,39	5,61	17,5	127,6	0,13	0,08	0,12	23	31,1	57,8	20,4	345	0,71	3,8	1,8
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
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7,9	44,8	273,7	0,02	0,04	15	0	30	217	63	117	2,3	20	0
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	25,0	21,8	119,3	784,5	0,7	0,2	21,1	31,7	122,4	499,7	128,5	1096	6,3	33,0	5,7
	Итого за день	1160	37,1	30,3	209,3	1258,4	1,1	0,5	21,2	32,6	326,5	847,5	177,7	1433	8,5	47,5	37,3
7	Понедельник, 1 вторая																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеница	200	8,4	7,3	55,3	313,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132,1	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
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	430	13,26	11	93,55	514	0,4	0,3	0,0	1,2	261,4	408,8	73,9	432,1	2,0	20,9	4,8
	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
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,64	5,53	7,98	86,97	0,05	0,06	0,09	29,5	35,22	38,2	14,2	290	0,5	3,4	0,3
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	221,1	1,91	31	146	39	299	0,7	101	8,6
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
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	740	20,1	19,6	104,9	675,5	0,6	0,2	248,5	33,7	104,3	311,8	96,6	818	2,9	139,4	19,9
	Итого за день	1170	33,4	30,6	198,4	1189,5	1,0	0,5	248,5	34,9	365,7	720,6	170,5	1250	4,8	160,3	24,7
8	Вторник, 2 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
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
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
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.	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	470	23,55	18,25	82,7	574,8	0,571	0,15	0,02	0,7	48,89	350,58	151,1	505,2	6,96	10,3	5,54
	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
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,7	18,9	105,9	0,09	0,05	0,07	13,3	12,6	49,3	17,2	381	0,7	3,2	0,2
54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2	0,1	0,2	36,0	6,2	30,8	245,3	49,5	974,3	3,6	30,8	2,2
798/09	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5	0,003	0,012	12,57	0,024	11,7	8,5	1,29	15,3	0,03	1,7	0,09
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	700	27,0	30,0	101,2	774,1	0,553	0,342	144,64	58,654	152,75	405,57	119,19	2036	8,63	43,86	6,1
	Итого за день	1170	50,6	48,3	183,9	1348,9	1,1	0,4	144,7	59,4	201,6	756,2	270,3	2541	15,6	54,2	11,6
9	Среда, 2 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная ячневая	200	8,2	6,7	59,1	322	0,14	0,18	0,03	0,6	157	254	36	238	0,9	9	17,7
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.	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	430	11,6	8,7	93,3	485,5	0,35	0,25	0,04	0,9	223,79	343,78	47,2	334,6	1,2	14,55	19,88
	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
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
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	24,9	23,8	95,8	751,6	0,7	0,3	0,9	25,0	105,9	317,7	91,1	1126	4,2	10,4	12,7
	Итого за день	1150	36,5	32,5	189,1	1237,1	1,1	0,5	1	25,9	329,7	661,5	138,3	1461	5,4	25	32,5
10	Четверг, 2 неделя																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченое	60	17,9	7	0,5	136,5	0,09	0,2	3	0,01	15,8	121	17,2	224	1,7	5,3	0,01
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
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	440	23,2	13,2	51,3	413,4	0,414	0,28	26	12,91	70,29	231,58	54,6	1037	3,8	34,86	5,49
	Обед																
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
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
618/09	Тефтели мясные	60	8,9	9,7	8,5	159,3	0,05	0,01	0	2	12,6	93,6	13,9	142	1,2	3,7	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
708/09	Капуста тушенная	150	2,8	6,7	15,5	124,7	0,07	0,1	0,05	106	88,9	62,6	31,1	573	1,2	5,7	0,9
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	760	18,7	20,5	94,6	629,4	0,6	0,2	6,1	127,9	141,4	266,0	80,5	1251	4,0	16,9	6,3
	Итого за день	1200	41,9	33,7	145,9	1042,8	1	0,5	32,1	140,8	211,7	497,6	135,1	2287	7,8	51,7	11,8
11	Пятница, 2 неделя																
	Завтрак																
393/09	Запеканка рисовая с творогом	150	15,2	12,3	36,6	320,4	0,09	0,28	0,07	0,52	157,9	211	36,3	161	1,05	11,9	25,96
Пром.	Джем фруктовый	20	0,13	0	14,4	57,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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.	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	400	17,58	12,75	77,9	494,6	0,291	0,29	0,07	0,62	169,59	235,98	44,9	209,4	2,15	12,95	27,64
	Обед																
пром	Икра кабачковая	60	1,2	5,3	4,7	71,1	0,03	0,04	0,02	9	16,5	19,4	27,5	256	0,5	0,3	0
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
582/09	Печень говяжья по-строгановски	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
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 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	26,1	28,5	118,4	783,1	0,9	1,4	4,5	36,1	125,9	390,5	112,2	1365	10,1	9,5	25,4
	Итого за день	1130	43,6	41,3	196,3	1277,7	1,2	1,7	4,6	36,7	295,5	626,5	157,1	1574	12,2	22,4	53
12	Суббота, 2 неделя																
	Завтрак																
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.	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	430	9,58	10,14	72,99	416	0,32	0,22	0,04	0,9	198,39	306,78	49,6	301,6	1,1	15,65	6,08
	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
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
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
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
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
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	760	28,7	26,9	129,2	852,5	1,0	0,3	0,8	16,5	115,1	476,6	195,2	1302	8,7	27,5	9,4

	Итого за день	1190	38,3	37,1	202,2	1268,5	1,3	0,5	0,9	17,4	313,5	783,4	244,8	1604	9,8	43,1	15,4
13	Понедельник, 3 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная манная	200	6,95	6,31	49,5	278,1	0,06	0,15	0,03	0,6	127,3	173	19,4	187	0,4	9	1,1
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
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	430	11,8	10,0	87,8	478,2	0,28	0,28	0,04	1,2	256,59	340,78	46,1	387,1	1,19	19,05	3,78
	Обед																
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
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
504/798/09	Рыба, тушенная в сметане	60	11,5	6,8	3,9	147,3	0,09	0,09	0,02	1,02	35,26	177	40,28	317	0,68	104	11,26
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
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	730	22,0	18,7	103,5	692,8	0,6	0,2	32,7	25,1	98,3	352,4	100,0	839	2,7	131,7	22,8
	Итого за день	1160	33,8	28,7	191,3	1171,0	0,9	0,5	32,8	26,3	354,9	693,2	146,1	1226	3,9	150,8	26,5
14	Вторник, 3 неделя																
	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
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	470	21,7	18,3	76,1	544,7	0,38	0,14	0,05	1	106,79	287,88	44,6	352,2	3,56	12,8	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	1200	47,9	42,8	177,3	1289,0	1,2	0,4	128,3	59,5	278,6	670,9	166	2286	12	56,9	7,7
15	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.	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	380	15,0	19,8	30,0	353,6	0,261	0,39	196,5	0,4	119,69	226,73	25,1	226,9	3,2	43,25	27,71
	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	1100	40,1	43,6	131,9	1129,1	1	0,7	197,4	20,9	218,5	557,7	118,1	1424	7,5	54,8	41,4
16	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
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	440	20,6	19,8	78,1	524,0	0,694	1,3	4,38	22,4	46,36	393,28	145,76	500,8	9,05	7,73	29,64
	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	1160	46,2	39,7	168,0	1169,6	1,4	1,5	5,4	89,6	154,1	728,2	231,7	2003	13,9	36,8	34,9
17	Пятница, 3 неделя																
	Завтрак																
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
54-11р-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103	0,06	0,06	221,1	1,91	31	146	39	299	0,7	101	8,6
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.	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	450	15,5	11,1	67,7	428,0	0,291	0,1	247,7	2,01	48,69	242,98	71,6	393,4	2,3	122,85	17,48
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	15	8	16	12	174	0,5	1,2	0,2
201/09	Суп крустный с крупой	200	2,39	5,61	17,5	127,6	0,13	0,08	0,12	23	31,1	57,8	20,4	345	0,71	3,8	1,8
618/09	Тефтели мясные	60	8,9	9,7	8,5	159,3	0,05	0,01	0	2	12,6	93,6	13,9	142	1,2	3,7	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
688/09	Макарон 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 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	760	23,1	21,6	123,9	768,1	0,73	0,21	79,96	41,7	121,9	290,8	92,3	1192	6,57	11,05	6,46
	Итого за день	1210	38,5	32,7	191,6	1196,1	1	0,3	327,7	43,7	170,6	533,8	163,9	1585	8,9	133,9	23,9
18	Суббота, 3 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8,4	7,3	55,3	313,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132,1	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
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.	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	430	11,8	9,3	89,5	477,4	0,41	0,27	0,04	0,9	198,89	330,78	58,4	328,6	1,5	16,35	4,28
	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
220/90	Свекльник	200	2,08	5,57	14,2	112,6	0,07	0,07	0,11	11,2	24,5	50,9	22,9	409	0,8	2,9	0,8
590/09	Жаркое по-домашнему	200	16,6	13,9	31,3	196,9	0,2	0,12	0,02	33,1	25,5	227	52,7	1137	3,04	13,2	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
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	24,8	26,4	104,2	622,6	0,79	0,25	122,43	79,1	126,1	378,8	111,1	2088	5,74	29	5,2
	Итого за день	1150	36,6	35,7	193,7	1100,0	1,2	0,5	122,5	80	324,9	709,6	169,5	2417	7,2	45,4	9,5
19	Понедельник, 4 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8,7	6,5	55,8	310,3	0,14	0,23	0,03	0,6	137,3	258	38	240	1,9	9	29,4
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,3	26,35	141,4	0,02	0,13	0,01	0,6	123	151	22,5	177	0,59	9	1
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	430	13,56	10,2	94,05	510,4	0,36	0,36	0,04	1,2	266,59	425,78	64,7	440,1	2,69	19,05	32,08
	Обед																
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
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,7	18,9	105,9	0,09	0,05	0,07	13,3	12,6	49,3	17,2	381	0,7	3,2	0,2

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
708/09	Капуста тушенная	150	2,8	6,7	15,5	124,7	0,07	0,1	0,05	106	88,9	62,6	31,1	573	1,2	5,7	0,9
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	730	22,05	21,5	93,3	643,3	0,6	0,2	6,1	125,3	149,2	309,5	83,9	1290	4,5	20,0	4,9
	Итого за день	1160	35,6	31,7	187,4	1153,7	1	0,5	6,2	126,5	415,8	735,3	148,6	1730	7,1	39,1	37
20	Вторник, 4 неделя																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченое	60	17,9	7	0,5	136,5	0,09	0,2	3	0,01	15,8	121	17,2	224	1,7	5,3	0,01
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
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
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.	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	470	29,5	14,1	77,3	538,3	0,601	0,34	3,02	0,71	44,09	332,58	149,1	525,2	6,96	8,5	5,35
	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
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,64	5,53	7,98	86,97	0,05	0,06	0,09	29,5	35,22	38,2	14,2	290	0,5	3,4	0,3
590/09	Жаркое по-домашнему	200	16,6	13,9	31,3	196,9	0,2	0,12	0,02	33,1	25,5	227	52,7	1137	3,04	13,2	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
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	720	24,1	22,9	98,6	569,5	0,7	0,3	0,8	66,0	135,4	359,7	114,1	2067	7,6	30,8	4,8
	Итого за день	1190	53,6	37	175,9	1107,8	1,3	0,6	3,8	66,7	179,5	692,3	263,2	2592	14,6	39,3	10,2
21	Среда, 4 неделя																
	Завтрак																
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.	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	430	9,58	10,14	72,99	416	0,32	0,22	0,04	0,9	198,39	306,78	49,6	301,6	1,1	15,65	6,08
	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	1160	39	35,1	189,2	1229,3	1,1	0,5	0,7	21	292,8	678,7	123,7	1499	5,7	40,3	10,2
22	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
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	470	17,6	17,96	58,2	464,3	0,394	0,09	23,02	13,5	76,49	252,48	57,8	1037	3,86	36,81	5,84
	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	1190	42,2	38,2	148,7	1170,7	1	0,3	103,4	50,3	149,5	529,9	142,3	1916	8	48,4	18,4
23	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.	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	400	21,0	17,2	61,6	476,5	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	1130	49,9	40,4	187,7	1282,0	1,2	0,8	122,5	50,8	403,6	877,3	276,9	1961	11,7	144,2	63,0
24	Суббота, 4 неделя																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная пшеничная	200	8,4	7,3	55,3	313,9	0,2	0,2	0,03	0,6	132,1	241	47,2	232	1,2	10,8	2,1
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.	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	430	12	9	90	477	0	0	0	1	199	331	58	329	2	16	4
	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
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,7	18,9	105,9	0,09	0,05	0,07	13,3	12,6	49,3	17,2	381	0,7	3,2	0,2
440/04	Бигус	200	18,4	12	13,6	237	0,1	0,13	0,02	108	96,12	204	46,88	821	2,84	11,2	0,82
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	26,0	18,2	89,6	615,9	0,7	0,2	0,8	123,6	163,8	346,2	95,6	1632	5,5	28,6	4,8
	Итого за день	1150	38	28	179	1093	1	1	1	125	363	677	154	1961	7	45	9
	Средние показатели за завтрак	435	16,4	13,6	72,3	471,0	0,4	0,3	31,5	3,5	149,7	307,9	63,9	438	3,0	28,3	14,4
	Средние показатели за обед	730	25,3	23,4	105,3	719,6	0,7	0,3	49,4	56,6	124,1	366,2	112,7	1402	6,2	36,8	10,5
	Средние показатели за период	1165	41,7	37,0	177,6	1190,6	1,1	0,6	80,9	60,1	273,8	674,1	176,6	1840	9,2	65,1	24,9

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

Силина В.В.