Утверждаю окпо Директор МБОУ ДО № 23"

ИНО Башкирова 2022 г.

Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 12 лет и старше в МБОУ "ЦО №23 " в 2022-2023 гг.

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся с 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

<u>Название меню</u>: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся с 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		Г	Г	Г	Γ	ккал
	Понедельник, 1 неделя					•
	Завтрак					
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
	Итого за завтрак	580	16,1	14	71,6	477,7
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
7.1.0.1. 2.0.0.	Суп картофельный с					
54-24c-2020	макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	760	27,5	19	108,5	714,8
	Полдник					
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье затяжное	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за полдник	320	9,5	7,2	31,6	229,8
	Итого за день	1670	50,8	38,4	225,9	1453,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак

завтрак					
54-283-2020 Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2

					0.4	
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1r-2020	Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13p-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и					*****
54-53-2020	огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8c-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5
	Полдник					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Булочка с изюмом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за полдник	300	9,5	2,7	86,2	406,7
	Итого за день Среда, 1 неделя	1660	61,4			
54 112 2020	Среда, 1 неделя Завтрак			6.1	4.3	74.3
	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	
54-6к-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная	60 200	0,5 8,3	10,1	37,6	274,9
54-6к-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок	60	0,5			274,9
54-6к-2020 53-193-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями)	60 200	0,5 8,3	10,1 14,6	37,6	274,9 132,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное	60 200 20	0,5 8,3 0,2	10,1	37,6 0,2	274,9 132,2 45,5
54-113-2020 54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша	60 200 20 100	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9	10,1 14,6 0,3	37,6 0,2 10,3	274,9 132,2 45,5 86
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком	60 200 20 100 200	0,5 8,3 0,2 0,4	10,1 14,6 0,3 2,9	37,6 0,2 10,3 11,2	274,9 132,2 45,5 86 71,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный	60 200 20 100 200 30	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7	274,9 132,2 45,5 86 71,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным	60 200 20 100 200 30 500	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом	60 200 20 100 200 30	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со	60 200 20 100 200 30 500	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной	60 200 20 100 200 30 500	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020 54-8м-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150 90	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7,0 10,7	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020 54-8м-2020 54-2хн-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150 90 200	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020 54-8м-2020 54-2хн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150 90 200 40	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9 78,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020 54-8м-2020 54-2хн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150 90 200 40 30	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6 2,4	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5 0,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8 14,7	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9 78,2 71,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1c-2020 54-1г-2020 54-8м-2020 54-2хн-2020 Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винсгрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный	60 200 20 100 200 30 500 80 250 150 90 200 40	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9 78,2 71,2
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1с-2020 54-1г-2020 54-8м-2020 54-2хн-2020 Пром. Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник	60 200 20 200 30 500 80 250 150 90 200 40 30 865	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6 2,4 28	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5 0,3 33,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8 14,7 99,6	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9 78,2 71,2 810,4
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-163-2020 54-1с-2020 54-1г-2020 54-2хн-2020 Пром. Пром.	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник Ацидофилин 3.2%	60 200 200 200 30 500 80 250 150 90 200 40 30 865	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6 2,4 28	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5 0,3 33,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8 14,7 99,6	274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 89,5 115,3 196,8 175,5 66,9 78,2 71,2 810,4
54-6к-2020 53-193-2020 Пром. 54-23гн-2020	Среда, 1 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Каша вязкая молочная пшенная Масло сливочное шоколадное (порциями) Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Вермишель отварная Тефтели из говядины паровые Компот из кураги Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник	60 200 20 200 30 500 80 250 150 90 200 40 30 865	0,5 8,3 0,2 0,4 3,9 2,4 15,2 0,9 5,8 5,3 12,3 1 2,6 2,4 28	10,1 14,6 0,3 2,9 0,3 20,4 7,2 7 7,0 10,7 0,1 0,5 0,3 33,3	37,6 0,2 10,3 11,2 14,7 68,5 5,3 7,1 32,8 7,5 15,6 15,8 14,7 99,6	74,3 274,9 132,2 45,5 86 71,2 518,8 175,5 66,9 78,2 71,2 810,4 109,6 217,4 327

Четверг, 1 неделя

	четверг, г неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с	150	15.6	0.2	26.2	2.10
	морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,
	Итого за завтрак	500	24,9	14,9	72	521,
	Обед					
54-73-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,
54-10c-2020	Суп крестьянский с крупой	200	- 1	7.0	10.0	
	(крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,
<u>54-12м-2020</u>	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,
54-32xH-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,
	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	71
	Полдник					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,
Пром.	Вафли	100	3,7	28,6	64,3	310
	Итого за полдник	300	8,1	8,2	42,5	410,
	Marono no maro	1700	PR 20 /	4.4.79	2015	1.000
	Итого за день Пятница, 1 неделя	1620	75,6	44,7	204,5	1522,3
54-133-2020		1620	75,6	,	,	
	Пятница, 1 неделя Завтрак			2,7	4,6 0,2	45,
53-193-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,′ 132,′
53-193-2020 54-13-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями)	60 20	0,8	2,7 14,6	4,6 0,2 0	45,′ 132,′ 107,₄
53-193-2020 54-13-2020 54-1r-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные	60 20 30	0,8 0,2 6,9 5,3	2,7 14,6 9 4,9	4,6 0,2 0 32,8	45,7 132,2 107,4 196,8
53-193-2020 54-13-2020 54-1r-2020 54-23m-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы	60 20 30 150 90	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9	4,6 0,2 0 32,8 12	45,7 132,2 107,4 196,8 151,8
54-133-2020 53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные	60 20 30 150	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6	45,7 132,2 107,4 196,8 151,8 27,9
53-193-2020 54-13-2020 54-1r-2020 54-23M-2020 54-3rh-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный	60 20 30 150 90 200 40	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6	45,7 132,2 107,4 196,8 151,8 27,9
53-193-2020 54-13-2020 54-1r-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром	60 20 30 150 90 200	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6	45,′ 132,′ 107,⁴ 196,8 151,8 27,9
53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед	60 20 30 150 90 200 40 540	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6	45,7 132,2 107,4 196,8 151,8 27,9 95 517,2
53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива	60 20 30 150 90 200 40	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6	45, 132, 107, 196, 151, 27, 9: 517,2
53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед	60 20 30 150 90 200 40 540	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6	45, 132, 107, 196, 151, 27, 95 517,2
53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой	60 20 30 150 90 200 40 540	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6	45, 132, 107, 196, 151, 27, 9: 517, 56,8
53-193-2020 54-13-2020 54-1г-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21c-2020 54-6м-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска)	60 20 30 150 90 200 40 540	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6	45,7 132,7 107,4 196,4 151,4 27,9 517,2 56,8 143,2 265,7
53-193-2020 54-13-2020 54-11-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21c-2020 54-6м-2020 54-4г-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9	45, 132, 107, 196, 151, 27, 9: 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7
53-193-2020 54-13-2020 54-17-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21c-2020 54-6м-2020 54-4r-2020 54-4xh-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3	45,7 132,7 107,4 196,4 151,4 27,9 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7
53-193-2020 54-13-2020 54-11-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21с-2020 54-6м-2020 54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9	45,7 132,3 107,4 196,9 151,8 27,9 95 517,2 56,8 143,2 265,7 75,9 58,7
53-193-2020 54-13-2020 54-11-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21с-2020 54-6м-2020 54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30 40	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2 3,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4 0,4	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9 19,6	45,7 132,7 107,4 196,4 151,4 27,9 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7 75,9 58,7
53-193-2020 54-13-2020 54-11-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21с-2020 54-6м-2020 54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9	45,7 132,3 107,4 196,4 151,4 27,9 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7 75,9 58,7
53-193-2020 54-13-2020 54-11-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21c-2020 54-6м-2020 54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром. Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30 40 860	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2 3,2 3,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4 0,4 22,7	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9 19,6 104,9	45,7 132,3 107,4 196,5 151,6 27,9 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7 75,9 58,7 95
53-193-2020 54-13-2020 54-1r-2020 54-23M-2020 54-3rh-2020	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник Слойка с повидлом	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30 40 860	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2 3,2 3,2 3,8	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4 0,4 22,7	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9 19,6 104,9	45,3 132,2 107,4 196,8 151,8 27,9 95 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7 75,9 58,7 95 775,3
53-193-2020 54-13-2020 54-17-2020 54-23м-2020 54-3гн-2020 Пром. 54-173-2020 54-21с-2020 54-6м-2020 54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром. Пром.	Пятница, 1 неделя Завтрак Салат из свеклы отварной Масло сливочное (порциями) Сыр в нарезке Макароны отварные Биточек из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из моркови и чернослива Суп картофельный с рыбой (треска) Биточек из говядины Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный батон йодированный Итого за обед Полдник	60 20 30 150 90 200 40 540 60 250 90 150 200 30 40 860	0,8 0,2 6,9 5,3 17,2 0,2 3,2 26,7 0,9 10,5 16,4 8,2 0,4 2 3,2 3,2	2,7 14,6 9 4,9 3,9 0,1 0,4 12 0,2 3,1 15,7 6,3 0,1 0,4 0,4 22,7	4,6 0,2 0 32,8 12 6,6 19,6 75,6 12,9 18,2 14,8 35,9 18,3 11,9 19,6 104,9	45,7 132,2 107,4 196,8 151,8 27,9 95 517,2 56,8 143,2 265,7 233,7 75,9 58,7 95

	Понедельник, 2 неделя Завтрак					
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-40-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
	Итого за завтрак	600	23,7	26	39,4	487,1
	Обед					,
	Салат из белокочанной капусты					
54-83-2020	с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3c-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2coyc- 2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	860	48,2	24,8	99,1	811,3
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за полдник	300	11,2	23,1	57,3	482
	Итого за день	1760	83,1	73,9	195,8	1780,4
53-193-2020	Вторник, 2 неделя Завтрак Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-13-2020	Сыр в нарезке	20	4,6	6	0	71,6
54-25.1к- 2020		200	5,3		28,7	184,5
54-23гн-2020	Каша жидкая молочная рисовая			5,4	11,2	86
Пром.	Кофейный напиток с молоком батон йодированный	200	3,9	0,4	19,6	95
		100	0,8	0,4	7,5	35
Пром.	Мандарин	560	13,4	23,4	67,3	532,7
	Итого за завтрак Обед	300	13,4	23,4	07,3	332,1
54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1c-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1p-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7.7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	860	30,2	24,5	94,1	718,6
	Полдник		,	,-	,	
54-60-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8

54-13хн - 2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-9в-2020	Булочка школьная	70	6,0	2,1	39,7	201,4
3 1 7 B 2020	Итого за полдник	330	13,8	8,4	55,2	250,5
	Итого за день	1720	54,4	55,3	196,7	1501,8
	Среда, 2 неделя Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за завтрак	320	34	13,2	58,1	487,4
	Обед					
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	75	1 3	3,4	5,7	57,
54-25c-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,
54-3xH-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,
тром.	Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	794,
	Полдник		,			
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,
Пром.	Печенье затяжное	20	1,9	2	13,1	78,
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	8
54-1AH-2020	Итого за полдник	970	5	2,9	68,6	320,
	Итого за день	1515	78,5			4 100 700 63
	ттого за день	1010	/0,5	46,3	207,4	1.558,
	Четверг, 2 неделя Завтрак			,	,	
	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,
54-3г-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром	60	1,3	4,3 7,7	6,1	67, 235
54-3г-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное	60 170 20	1,3 9 0,2	4,3 7,7 14,6	6,1 32,5 0,2	67. 235 132
54-3r-2020 53-193-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье	60 170 20 35	1,3 9 0,2 2,7	4,3 7,7 14,6 3,4	6,1 32,5 0,2 26	67 235 132 145
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша	60 170 20 35 100	1,3 9 0,2 2,7 0,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3	6,1 32,5 0,2 26 10,3	67. 235 132 145 45
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком	60 170 20 35 100 200	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2	67 235 132 145 45 86
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша	60 170 20 35 100 200 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7	67. 235 132 145 45 86 71
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком	60 170 20 35 100 200	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2	67. 235 132 145 45 86 71
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный	60 170 20 35 100 200 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7	67. 235. 132. 145. 45. 86. 71.
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов	60 170 20 35 100 200 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7	67, 235, 132, 145, 45, 86, 71, 762
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой	60 170 20 35 100 200 30 645	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9	67, 235, 132, 145, 45, 86, 71, 762 ,
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска)	60 170 20 35 100 200 30 645	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9	67, 235 132 145 45 86 71 762
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом	60 170 20 35 100 200 30 645	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9	67. 235 132 145 45 86 71 762
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020 Пром.	Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9	37 235 132 145 45 86 71 762 37 114 407 58
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020 Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный Сок яблочный	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30 200	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4 0	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9 1,8 14,6 16 11,9 25,4	37 114 407 58 105
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020 Пром.	Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный Сок яблочный батон йодированный	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30 200 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6 0,6 8,4 26,4 2 1 2,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4 0	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9 1,8 14,6 16 11,9 25,4 14,7	37 114 407 58 105 71
54-21c-2020 54-10м-2020 Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный Сок яблочный батон йодированный	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30 200	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4 0	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9 1,8 14,6 16 11,9 25,4	37 114 407 58 105 71 794
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020 Пром. Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный Сок яблочный батон йодированный Итого за обед Полдник	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30 200 30 760	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6 8,4 26,4 2 1 2,4 40,8	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4 0 0,3 32,7	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9 1,8 14,6 16 11,9 25,4 14,7 84,4	67, 235, 132, 145, 45, 86, 71, 762, 37, 114, 407, 58, 105, 71, 794,
54-3г-2020 53-193-2020 Пром. Пром. 54-23гн-2020 Пром. 54-53-2020 54-21c-2020 54-10м-2020 Пром. Пром.	Четверг, 2 неделя Завтрак Икра морковная Макароны отварные с сыром Масло сливочное шоколадное Печенье Груша Кофейный напиток с молоком батон йодированный Итого за завтрак Обед Салат из свежих помидоров и огурцов Суп картофельный с рыбой (треска) Капуста тушеная с мясом Хлеб ржано-пшеничный Сок яблочный батон йодированный	60 170 20 35 100 200 30 645 60 200 240 30 200 30	1,3 9 0,2 2,7 0,4 3,9 2,4 20,6 0,6 8,4 26,4 2 1 2,4	4,3 7,7 14,6 3,4 0,3 2,9 0,3 29 3,1 2,5 26,4 0,4 0	6,1 32,5 0,2 26 10,3 11,2 14,7 104,9 1,8 14,6 16 11,9 25,4 14,7	37 114 407 58 105 71

батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за полдник	350	15,9	13,8	26,9	295,8
Итого за день	1610	71,2	61,8	188,8	1597
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
Вермишель отварная	150	5,3	4,9	32,8	145,0
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак	550	23,4	19,9	52,6	483,2
Обед					
Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5
Полиние					
	100	16.4	20,6	30	371,4
1				22.6	98,6
Сок яблочный	200	0,6	0,2	23,6	90,0
	Итого за день Пятница, 2 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок Вермишель отварная Котлета из курицы Чай с лимоном и сахаром батон йодированный Итого за завтрак Обед Огурец в нарезке Борщ с капустой и картофелем со сметаной Рис припущенный Оладьи из печени по-кунцевски Напиток из шиповника батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный	Итого за полдник 350 Итого за день 1610 Пятница, 2 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок 60 Вермишель отварная 150 Котлета из курицы 90 Чай с лимоном и сахаром 200 батон йодированный 30 Обед Огурец в нарезке 60 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 Рис припущенный 150 Оладьи из печени по-кунцевски 90 Напиток из шиповника 200 батон йодированный 30 Хлеб ржано-пшеничный 30 Итого за обед 810	Итого за полдник 350 15,9 Итого за день 1610 71,2 Пятница, 2 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок 60 0,5 Вермишель отварная 150 5,3 Котлета из курицы 90 17,2 Чай с лимоном и сахаром 200 0,2 батон йодированный 30 2,4 Обед Огурец в нарезке 60 0,5 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 5,9 Рис припущенный 150 3,5 Оладьи из печени по-кунцевски 90 15,7 Напиток из шиповника 200 0,6 батон йодированный 30 2,4 Хлеб ржано-пшеничный 30 2 Итого за обед 810 30,6	Итого за полдник 350 15,9 13,8 Итого за день 1610 71,2 61,8 Пятница, 2 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок 60 0,5 6,1 Вермишель отварная 150 5,3 4,9 Котлета из курицы 90 17,2 3,9 Чай с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 батон йодированный 30 2,4 0,3 Обед Огурец в нарезке 60 0,5 0,1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 5,9 7,1 Рис припущенный 150 3,5 4,8 Оладьи из печени по-кунцевски 90 15,7 10,2 Напиток из шиповника 200 0,6 0,2 батон йодированный 30 2,4 0,3 Хлеб ржано-пшеничный 30 2 0,4 Итого за обед 810 30,6 23,1	Итого за полдник 350 15,9 13,8 26,9 Итого за день 1610 71,2 61,8 188,8 Пятница, 2 неделя Завтрак Салат из моркови и яблок 60 0,5 6,1 4,3 Вермишель отварная 150 5,3 4,9 32,8 Котлета из курицы 90 17,2 3,9 12 Чай с лимоном и сахаром 200 0,2 0,1 6,6 батон йодированный 30 2,4 0,3 14,7 Обед Отурец в нарезке 60 0,5 0,1 1,5 Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 5,9 7,1 12,7 Рис припущенный 150 3,5 4,8 35 Оладьи из печени по-кунцевски 90 15,7 10,2 14 Напиток из шиповника 200 0,6 0,2 15,1 батон йодированный 30 2,4 0,3 14,7 Хлеб рж

1710

Итого за день

53,8

206,4

63,2

1562,5

	Macca	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Г	Г	Г	Г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9