

Согласовано:

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 80 г. Челябинска" (МАОУ "Гимназия № 80 г. Челябинск")


_____ А.В. Макарова



" _____ " _____ 2021 г.

Утверждаю:

Директор ООО "Детское общественное питание - ДОП"


_____ И.Г. Вахитов



" _____ " _____ 2021 г.

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 84,00 руб.

Примерное меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере 84,00 руб.

Категории:

1. Дети-инвалиды
2. Дети с ограниченными возможностями здоровья

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас. порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		26,69	43,41	160,60	1139,60	0,62	20,97	84,40	3,69	255,14	163,33	86,39	5,34
	ЗАВТРАК		7,40	14,15	56,07	381,24	0,20	4,18	64,40	0,67	159,90	8,31	40,99	1,64
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		19,29	29,26	104,53	758,36	0,42	16,79	20,00	3,02	95,24	155,02	45,40	3,70
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 2.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		31,16	42,41	157,84	1137,56	0,52	38,50	20,00	9,51	270,55	247,37	90,07	4,58
	ЗАВТРАК		10,57	9,39	64,62	385,18	0,25	1,96	20,00	0,17	201,82	94,95	33,25	1,57
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		20,59	33,02	93,22	752,38	0,27	36,54		9,34	68,73	152,42	56,82	3,01
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72

ДЕНЬ 3.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	27,00	150,00	967,00	1,00	26,00	40,00	5,00	262,0	275,0	159,0	10,00
	ЗАВТРАК		7,91	6,94	58,00	326,06	0,10	4,18	20,00	0,53	145,28	29,64	6,47	0,79
210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		22,53	20,27	92,19	641,10	0,47	21,35	20,00	4,76	116,87	245,85	152,89	9,07
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48	1,14
ТТК 46	Биточки "Солнышко" с соусом	70/30	7,36	11,82	5,85	159,14	0,02	0,67		1,98	15,31		4,18	0,22
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 4.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		24,38	35,17	124,47	911,65	0,37	31,48	81,10	6,94	239,20	304,82	72,55	5,33
	ЗАВТРАК		9,17	13,85	64,32	418,57	0,10	4,10	64,40	0,84	167,97	160,85	23,40	1,29
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		15,21	21,32	60,15	493,08	0,27	27,38	16,70	6,10	71,23	143,97	49,15	4,04
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
279/17	Тефтели мясные (фарш "Новый")	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	180	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,35	24,42	162,77	984,33	0,49	45,27	110,60	5,71	312,54	393,02	129,11	7,22
	ЗАВТРАК		8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

	ОБЕД		19,88	15,87	109,71	661,27	0,29	43,89	90,60	5,16	159,46	289,59	89,07	5,66
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
ТТК 135	Рис с овощами	180	4,43	7,87	28,8	203,76	0,08	4,8	24	3,07	21,52	109,64	40,22	0,95
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,83	34,87	120,66	875,84	0,74	53,36	20,00	4,46	248,49	293,70	100,85	5,00
	ЗАВТРАК		6,91	6,78	49,19	285,42	0,20	1,91	20,00	0,22	194,62	93,67	31,97	1,38
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06

63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02		
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76		
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12		
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72		
ДЕНЬ 7.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		34,43	27,45	128,70	899,13	0,52	26,14	28,40	4,29	184,41	275,77	164,68	7,24		
	<i>ЗАВТРАК</i>		14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96		
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65		
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	<i>ОБЕД</i>		19,85	21,72	82,49	604,54	0,45	23,00	20,00	4,14	57,69	259,70	159,87	6,28		
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80		
295/17	Котлеты рубленые куриные с соусом	70/30	7,32	10,23	10,08	161,55	0,02			1,54	3,74	0,07		0,25		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64		
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 8.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		28,00	25,00	152,00	943,00		251,00		6,00	282,0	172,0	67,0	6,00		
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,75	5,56	68,62	359,55	0,11	2,03		0,12	201,97	46,50	15,50	1,09		
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47		
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	<i>ОБЕД</i>		18,93	19,54	82,91	583,00	0,29	249,41		6,25	80,22	125,26	51,90	4,43		
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83		
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3		
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98		
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79		
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72		
ДЕНЬ 9.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0	9,00		
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,65	8,92	58,02	346,95	0,22	2,03	20,00	0,55	213,88	2,87	40,04	1,62		
311/0	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30		
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	<i>ОБЕД</i>		21,21	16,80	86,95	583,71	0,39	37,42	487,40	5,39	111,75	263,65	34,08	7,50		
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50		
261/17	Печень, тушенная в соусе	50/50	10,45	6,14	4,71	115,84	0,17	18,81	467,40	2,27	5,56	181,12	10,64	3,96		
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03		
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			31,22	26,58	169,53	1041,91	0,62	102,09	106,00	4,94	415,64	296,43	90,88	6,03		
	<i>ЗАВТРАК</i>		10,54	11,43	58,41	378,67	0,10	4,46	32,00	0,56	246,65	30,69	6,50	0,89		
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,36	35,65		0,28			100,5			0,1		
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48		
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	<i>ОБЕД</i>		20,68	15,15	111,12	663,24	0,52	97,63	74,00	4,38	168,99	265,74	84,38	5,14		
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78		
234/17	Котлеты или биточки рыбные с соусом (минтай)	70/30	8,75	5,67	11,07	130,16	0,07	0,23	54,00	2,08	22,14	108,09	24,75	0,63		
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19		
348/17	Компот из кураги	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,8			1,24		
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44		
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		30,00	40,00	149,00	1076,00	1,00	27,00	60,00	2,00	275,0	270,0	102,0	7,00		
	<i>ЗАВТРАК</i>		8,50	11,60	54,99	358,38	0,20	1,37			40,00	0,59	154,01	104,52	39,83	1,57
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47		
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	<i>ОБЕД</i>		21,16	28,72	93,66	717,72	0,53	25,63	20,00	1,43	120,76	165,43	62,05	5,09		
99/17	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80		
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64		
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			29,06	30,18	83,75	722,67	0,48	46,45	20,00	4,11	143,79	174,95	66,85	6,70		
	<i>ЗАВТРАК</i>		12,62	13,40	24,90	270,62	0,09	0,39	20,00	0,05	85,90	1,75	0,05	2,31		
210/17	Омлет натуральный	80	11,10	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20,00	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05		
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04		

247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,00	49,00	149,00	1198,00		89,00	3,00	7,00	311,0	157,0	58,0	6,00
<i>ЗАВТРАК</i>			6,80	3,85	58,79	297,00	0,08	4,17		0,13	140,35	47,74	16,24	0,78
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<i>ОБЕД</i>			33,87	44,78	90,62	900,93	0,28	85,05	2,88	6,57	170,85	109,46	41,28	5,55
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,19	4,43	14,72	107,51	0,05	1,50		1,91	11,01	27,46	8,19	0,38
271/17	Котлеты домашние с соусом (фарш "Новый")	60/30	8,45	7,32	7,31	128,85	0,04	0,69		1,49	10,6	9,38	2,49	1,3
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			23,00	31,00	167,00	1040,00	1,00	28,00	40,00	4,00	243,0	307,0	71,0	4,00
<i>ЗАВТРАК</i>			8,97	7,02	63,92	354,68	0,10	1,30	20,00	0,72	161,95	155,41	22,45	1,22
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	7,45	6,86	39,08	247,80	0,08	1,30	20,00	0,72	157,44	155,41	22,45	0,95
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<i>ОБЕД</i>			14,09	23,84	103,53	684,86	0,46	27,00	20,00	3,53	80,59	151,34	48,05	2,78
95/17	Рассольник домашний	250	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
260/17	Гуляш (свинина)	40/40	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			24,67	34,49	158,96	1044,98	0,56	29,95	71,60	5,98	267,86	200,37	110,53	5,07
<i>ЗАВТРАК</i>			8,57	8,32	61,18	353,86	0,24	1,72	20,00	0,67	190,07	3,14	49,72	1,86
31/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	7,05	8,16	38,34	254,96	0,22	1,72	20,00	0,67	185,62	3,14	49,72	1,60
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<i>ОБЕД</i>			16,10	26,17	97,78	691,12	0,32	28,23	51,60	5,31	77,79	197,23	60,81	3,21
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
295/17	Биточек куриный (фарш куриный)	90	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			41,00	29,00	141,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00
<i>ЗАВТРАК</i>			7,94	8,78	58,05	343,02	0,10	4,18	32,00	0,56	146,15	30,69	6,50	0,79
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<i>ОБЕД</i>			33,22	20,30	83,06	647,40	0,78	18,45	20,00	4,13	126,24	304,26	100,01	8,30
96/17	Рассольник "Ленинградский"	250	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00
<i>ЗАВТРАК</i>			9,83	8,65	68,95	392,88	0,14	1,96	20,00	0,05	202,79	1,75	0,05	1,86
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	6,32	6,79	39,23	243,22	0,09	1,31		0,05	134,51	1,75	0,05	1,25
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<i>ОБЕД</i>			20,59	22,79	114,87	746,83	0,31	44,40	20,00	6,85	145,50	116,38	36,03	5,90
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
278/17	Тефтели мясные (фарш "Новый") без риса	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			35,00	34,00	135,00	986,00	1,00	48,00	20,00	5,00	354,0	180,0	112,0	7,00
<i>ЗАВТРАК</i>			14,58	5,73	46,21	294,59	0,07	3,14	8,40	0,15	126,72	16,07	4,81	0,96
222/17	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70/10	13,00	5,57	21,16	186,62	0,05	0,34	8,40	0,14	119,41	14,53	3,97	0,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09

259/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
349/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	25/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			21,19	37,13	158,36	1052,14	0,65	25,20	20,00	5,78	231,39	289,87	107,99	4,97
ЗАВТРАК			8,47	8,55	53,06	323,06	0,20	1,38	20,00	0,55	153,08	103,43	40,04	1,56
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ОБЕД			12,72	28,58	105,30	729,08	0,45	23,82		5,23	78,31	186,44	67,95	3,41
99/17	Суп из овощей	250	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			27,00	23,00	165,00	977,00	1,00	248,00	130,00	3,00	250,0	381,0	122,0	5,00
ЗАВТРАК			8,90	7,37	69,41	379,55	0,18	4,06	20,00	0,23	137,42	95,21	32,81	1,37
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ОБЕД			18,58	15,76	95,36	597,38	0,39	243,54	109,60	2,57	112,93	286,11	89,14	3,73
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
47/05	Суфле "Золотая рыбка" (минтай)	100	10,21	8,31	13,08	167,86	0,07	1,14	89,60	1,00	39,28	146,67	35,60	0,83
128/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			583,98	650,11	2957,64	20014,81	12,57	1244,41	1454,10	105,41	5429,01	5101,63	1927,90	127,48
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			29,20	32,51	147,88	1000,74	0,63	62,22	72,71	5,27	271,45	255,08	96,40	6,37
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1,00	1,00	4,00									

с 01.01.2021 до 01.03.2021