

Организация: КОУ "Адаптивная школа №18"

Название меню: Основное меню 7-11 на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2022 - 01.06.2023

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн/я ценность ккал
		г	г	г	г	
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	Итого за Завтрак	771	17,9	18,5	87,9	589,6
	Обед					
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Морская капуста	80	0,7	0,2	2,4	13,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1070	36,8	31	153	1037,8
	Итого за день	1841	54,7	49,5	240,9	1627,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	Итого за Завтрак	755	46,6	24,4	96,8	793,4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	Итого за Обед	1140	43,9	32,9	155,6	1092,7
	Итого за день	1895	90,5	57,3	252,4	1886,1
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	Итого за Завтрак	791	19,1	18,9	93	618,7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1130	47,4	25,5	146,8	1005,3
	Итого за день	1921	66,5	44,4	239,8	1624
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	630	15,6	16,9	110,6	655,7
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	90	15,8	5,9	7,7	147,3
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1120	48,5	27	156,1	1060,9
	Итого за день	1750	64,1	43,9	266,7	1716,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
	Итого за Завтрак	715	27,8	33,8	57,4	644,8

	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32,1	15,5	45	447,9
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10,2	5,1	0	86,7
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1100	61,3	29,9	165,6	1176,7
	Итого за день	1815	89,1	63,7	223	1821,5
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	771	19,8	22,1	96,7	664,4
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Обед	1090	49,5	38,1	130,9	1064,1
	Итого за день	1861	69,3	60,2	227,6	1728,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1т	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	26	361,5
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Завтрак	775	46,6	24,5	97,7	797,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	Итого за Обед	1140	45,4	32,6	162,3	1122,8

	Итого за день	1915	92	57,1	260	1919,9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Завтрак	791	20,9	20,4	93,6	642,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	Итого за Обед	1070	54,5	23,7	135,5	972,4
	Итого за день	1861	75,4	44,1	229,1	1614,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Итого за Завтрак	655	25,8	32,2	104,5	809,6
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Молоко 3.2%	150	4,4	4,8	7,1	88,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1090	45,7	44,4	163,6	1236,8
	Итого за день	1745	71,5	76,6	268,1	2046,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	150	24,8	17,2	4,3	271,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,7	12,9	65,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Завтрак	710	34,9	30,7	56,4	640,7
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Сок фруктовый	200	0,8	0	19,1	79,2
	Итого за Обед	1140	44,5	42,3	166,4	1222,9
	Итого за день	1850	79,4	73	222,8	1863,6
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Эн/я ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	736,4	27,5	24,24	89,46	685,65
	Средние показатели за Обед	1109	47,75	32,74	153,58	1099,24
	Средние показатели за период	1845,4	75,3	57	243	1784,9

Организация: КОУ "Адаптивная школа №18"

Название меню: Основное меню с 12 лет и старше на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

Срок действия меню: 01.09.2022 - 01.09.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Эн/я ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак		830	21,2	24,4	104,3	720
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,4	20,6	54	487,5
54-20хн	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Морская капуста	120	1,1	0,2	3,6	20,9
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		1210	42,2	34,6	168,8	1156,6
Итого за день		2040	63,4	59	273,1	1876,6
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1т	Запеканка из творога	220	43,5	15,7	31,7	441,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		850	56,9	32	119	989,9
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Итого за Обед		1250	45,9	34,9	171,6	1183,7
Итого за день		2100	102,8	66,9	290,6	2173,6
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Итого за Завтрак		830	22,3	24,7	107,4	740,2
Обед						

54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
	Итого за Обед	1270	51,5	28,4	161	1105,6
	Итого за день	2100	73,8	53,1	268,4	1845,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
	Итого за Завтрак	660	17,8	17,8	125	729,7
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	120	1,6	0,1	5,9	30,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17,5	6,6	8,6	163,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	1270	56	31,7	179	1224
	Итого за день	1930	73,8	49,5	304	1953,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
	Итого за Завтрак	970	37,2	45,8	93,9	934,9
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	280	32,1	15,5	45	447,9
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сельдь среднесоленая	120	20,4	10,2	0	173,4
	Итого за Обед	1230	73	35,2	178,6	1324
	Итого за день	2200	110,2	81	272,5	2258,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Завтрак	860	14,2	16,4	115,8	665,9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,3	18,2	144,2
54-22м	Рагу из курицы	280	29,3	9,9	24,5	304,3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	960	51	19,1	125,8	878,8
	Итого за день	1820	65,2	35,5	241,6	1544,7
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
	Итого за Завтрак	830	23,1	28	113,1	794,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	120	1	0,1	3	16,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30,7	30,8	18,7	475,2
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
	Итого за Обед	1210	55,6	42,8	142,2	1177,4
	Итого за день	2040	78,7	70,8	255,3	1972,2
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1т	Запеканка из творога	220	43,5	15,7	31,7	441,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	850	56,9	32	119	989,9
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	120	19,5	13,6	7,5	230,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	1250	47,3	36,9	178,1	1232,9
	Итого за день	2100	104,2	68,9	297,1	2222,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7

Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	860	24,4	26,3	110,5	775,3
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34,7	8,7	24,6	315,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
	Итого за Обед	1210	61,4	27,8	149,9	1096,2
	Итого за день	2070	85,8	54,1	260,4	1871,5
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	220	18,6	26,4	4,8	330,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Завтрак	710	29,8	39,2	119,4	946,7
	Обед					
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1,9	8,9	7,7	118,5
	Итого за Обед	1250	51	51,5	186,6	1413,6
	Итого за день	1960	80,8	90,7	306	2360,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	220	36,4	25,2	6,4	398,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Завтрак	810	48,7	39,6	72,9	841,4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-11г	Картофельное пюре	220	4,5	7,8	29,1	204,4
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,4	19,8	4,7	278,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
Пром.	Булка городская	100	3,9	1,2	26,7	133
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Обед	1270	47	47,2	185,9	1356,5
	Итого за день	2080	95,7	86,8	258,8	2197,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,7	7,2	30,3	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	720	19,2	23,3	116,4	750,6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за Обед	960	47,2	40,5	119,1	1029,3
	Итого за день	1680	66,4	63,8	235,5	1779,9
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	815	30,98	29,13	109,73	823,28
	Средние показатели за Обед	1195	52,43	35,88	162,22	1181,55
	Средние показатели за период	2010	83,4	65	272	2004,8