Школа МБОУ ЦО № 21
 Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Утвердил: должность Директор Филиала ООО <<Вектор>>>
 Вальтер Р. М.

 Возрастная категория
 7-11 лет
 дата
 1
 9
 2023

_	День				1		день	месяц	год	1	
Неде ля	недел	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда,	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
NI	И	Пищи		O	150	0.00	10.0				
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с зеленым горошком	150	9,63	10,6	4,78	151,52	54-20-2020	
l '	'	Завтрак	тор.олюдо								
				Чай с с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-	
			гор.напиток	'		-,		-,	-,-	2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.	
			фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
				Печенье	35	2,63	3,43	26,04	145,25	Пром.	
											74
			итого		545	16,16	14,93	68,62	471,87		74
				Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-73-2020	
1	1	Обед	закуска	Compression of a second control of the secon	200	4.0	2.2	45.5	100.0	54-24c-	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	2020	
			толюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-	
			2 блюдо			,.	-,_		, .	2020	
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020	
				Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-	
			напиток							2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
1											
1								10			74
		14	озоти		760	27,5	19	108,5	714,8		74
1	1		за день:	Mayonayyyamayyya	1305	43,66	33,93	177,12	1186,67	E4 4= 2020	148
1	2	Завтрак		Макароны отварные	160 90	5,7	5,2	35 12	209,9	54-1г-2020 54-5м-	
				Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м- 2020	
				Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-	
			гор.напиток			-,-	-, -	-,-	,-	2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
				Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-133-	
			фрукты							2020	
				Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-193-	
										2020	7.4
					550	20.4	10.5	70	F70.0		74 74
			итого	COROT NO CROWN ROMAROPOR NOTIFILIAR	60	26,4 0,6	19,5 3,1	73 1,8	572,6 37,5	54-53-2020	74
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,0	37,5	34-33-2020	
'	_	ООСД	Sakycka	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8c-2020	
			1 блюдо			,	,	,	,		
				Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	54-2м-	
			2 блюдо							2020	
				Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-	
			гарнир	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	2020 54-13vu-	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн- 2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	F	
			,cpiii				-,-	,-	-,-		
			итого		760	30,72	28,76	83,04	714,22		0
1	2	Итого	за день:		1310	57,12	48,26	156,04	1286,82		74
				Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020	
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
1											
1				Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-	
1			гор.напиток							2020	
1			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			фрукты						65.5		
				Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7		
					560	15.5	00.1	06 -	540.0		74
			итого		500	15,2	20,4	68,5	518,8	E4.00	74
	_	06		Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-163- 2020	
1	3	Обед	закуска	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	54-1c-2020	
1			1 блюдо	THE STORMS OF TH	200	4,04	5,0	3,00	32,24	0-10-2020	
1			_ 5,040	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	54-13p-	
1			2 блюдо			, -	, .	, ,	,=	2020	
1			гарнир	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020	

			r								
J				Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34хн- 2020	
J			напиток хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
l				Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,5	15,8	78,2	Пром.	
J			хлеб черн.	·	35		3,43	26,04	145,25		
l				Печенье	35	2,63	3,43	20,04	140,20	Пром.	74
l					825	27,87	28,23	97,62	756,19		74
	_	14	итого		1325	43,07	48,63	166,12	1274,99		148
1	3	Итого	за день:				,			54.0.0000	148
1		200=0011	6	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020	
1 '	4	Завтрак	гор.блюдо								
l				Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21га-	
l			гор.напиток	NAKAO C MOJIOKOM	200	4,7	3,5	12,5	100,4	2020	
l			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
l				Мандарин	100	0,8	0,3	7,5	35	Пром.	
l			фрукты	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	
l				тиолоко стущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	00,0	тром.	74
l					500	24,9	14,9	72	521,7		74
<u> </u>	+		итого	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-73-2020	74
1	4	Обед	закуска	Салат из оелокочанной капусты	60	1,5	0, 1	0,2	00,0	34-73-2020	
l '	7	ООЕД	Sakycka	Суп крестьянский с крупой(крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	54-10c-	
l			1 блюдо	ун крествинский с крупой(крупа перловаи)	200	5,1	3,0	10,0	110,0	2020	
l				Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-	
l			2 блюдо	7			2,3	2,0	,.	2020	
l			гарнир								
1				Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-	
l			напиток							2020	
l			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
l			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
l			*								
l											74
l			итого		740	41,2	21,6	90	719		74
1	4	Итого	за день:		1240	66,1	36,5	162	1240,7		148
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	
l .		ous puit	тор.олюдо	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-23м-	
1						,_	0,5		, .	2020	
l				Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-	
l			гор.напиток	'		,	,	,	,	2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром	
J			фрукты								
l			,	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-133-	
l										2020	
l											74
l			итого		540	26,7	12	75,6	517,2		74
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,72	3,6	6,72	62,4	21	
l				Суп картофельный с рыбой		0.4	2,48	14,56	114,56	54-21c-	
l					200	8,4					
l			1 блюдо							2020	
1			1 блюдо 2 блюдо	Котлета Школьная	90	13,77	9,9	11,97	191,7	2020	
1								35,9	233,7		
1			2 блюдо гарнир	Котлета Школьная	90	13,77	9,9			2020 54-4г-2020 54-4хн-	
			2 блюдо гарнир напиток	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма	90 150 200	13,77 8,2 0,4	9,9 6,3 0,1	35,9 18,3	233,7 75,9	2020 54-4r-2020 54-4xh- 2020	
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40	13,77 8,2 0,4 3,2	9,9 6,3 0,1	35,9 18,3 19,6	233,7 75,9 95	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром.	
			2 блюдо гарнир напиток	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма	90 150 200	13,77 8,2 0,4	9,9 6,3 0,1	35,9 18,3	233,7 75,9	2020 54-4r-2020 54-4xh- 2020	
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40	13,77 8,2 0,4 3,2	9,9 6,3 0,1	35,9 18,3 19,6	233,7 75,9 95	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром.	
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40 30	13,77 8,2 0,4 3,2 2	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4	35,9 18,3 19,6 11,9	233,7 75,9 95 58,7	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром.	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40 30 770	13,77 8,2 0,4 3,2 2	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18	35,9 18,3 19,6 11,9	233,7 75,9 95 58,7 831,96	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром.	74
1	5	Итого	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40 30 770 1310	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4	35,9 18,3 19,6 11,9	233,7 75,9 95 58,7	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром.	
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный	90 150 200 40 30 770	13,77 8,2 0,4 3,2 2	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18	35,9 18,3 19,6 11,9	233,7 75,9 95 58,7 831,96	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром.	74
1 2		И того Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн.	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный	90 150 200 40 30 770 1310	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром.	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром	90 150 200 40 30 770 1310	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный	90 150 200 40 30 770 1310	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром	90 150 200 40 30 770 1310 150	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный	90 150 200 40 30 770 1310 150	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день:	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный	90 150 200 40 30 770 1310 150	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8	2020 54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром	74
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром	74 148
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром	74 148
			2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн-2020 Пром. Пром. 54-33-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром	74 148
	1		2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром. Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн-2020 Пром Пром 54-33-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн-2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн-2020 Пром. Пром. 54-33-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60 60 60 200	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1 26 6,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3 39,4 5,8	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8 487,1 81,5	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром 54-33-2020 54-83-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром 54-33-2020 54-83-2020 54-3c-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60 60 60 200	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1 26 6,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3 39,4 5,8	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8 487,1 81,5	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром 54-33-2020 54-83-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью Рассольник Ленинградский	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60 60 200 240	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7 1 4,72 25,2	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1 26 6,1 5,76	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3 39,4 5,8 13,6	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8 487,1 81,5 125,52 260,9	54-4r-2020 54-4xH-2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2rH-2020 Пром Пром 54-33-2020 54-83-2020 54-3c-2020	74 148
2	1	Завтрак	2 блюдо гарнир напиток хлеб бел. хлеб черн. итого за день: гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты итого закуска 1 блюдо	Котлета Школьная Каша гречневая рассыпчатая Компот из изюма Батон йодированный Хлеб ржано-пшеничный Омлет с сыром Чай с сахаром Батон йодированный Апельсин Помидор в нарезке Салат из белокочанной капусты с морковью	90 150 200 40 30 770 1310 150 200 30 160 60 60 60 200	13,77 8,2 0,4 3,2 2 36,69 63,39 19 0,2 2,4 1,4 0,7	9,9 6,3 0,1 0,4 0,4 23,18 35,18 25,3 0 0,3 0,3 0,1 26 6,1	35,9 18,3 19,6 11,9 118,95 194,55 3 6,4 14,7 13 2,3 39,4 5,8	233,7 75,9 95 58,7 831,96 1349,16 315,8 26,8 71,2 60,5 12,8 487,1 81,5	54-4г-2020 54-4хн- 2020 Пром. Пром. 54-40-2020 54-2гн- 2020 Пром Пром 54-33-2020 54-83-2020 54-3c-2020	74 148

	i	I		le v	- 00	0.4	0.0	447	74.0		
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7 11,9	71,2 58,7	Пром	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	Пром Пром	
				Tiereibe	20	1,04	2,4	10,20	101,00	Пром	74
			итого		785	37,36	23,56	96,23	746,2		74
2	1	Итого	за день:		1385	61,06	49,56	135,63	1233,3		148
•	•	2		Каша жидкая молочная пшенная	200	8,25	10,11	37,5	274,25	54-24к-	
2	2	Завтрак	гор.блюдо							2020	
				Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-	
			гор.напиток			-,-	, -	,		2020	
			хлеб	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.	
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.	
				Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,15	66,1	53-193- 2020	
										2020	74
			итого		550	16,25	20,86	75,95	556,35		74
		_		Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	54-163-	
2	2	Обед	закуска	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,64	5,6	5,68	92,24	2020 54-1c-2020	
			1 блюдо	щи из свежей капусты со сметаной	200	4,04	3,0	3,00	32,24	J4-1C-2020	
				Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1p-2020	
			2 блюдо	D	150	0.5	1.0	0.5	400.5	E4 7 0000	
			гарнир	Рис припущенный Компот из смеси сухофруктов	150 200	3,5 0,5	4,8 0	35 19,8	196,8 81	54-7г-2020 54-1хн-	
			напиток	TOTALIST PIO UNICON CYNOMPYNIOD	200	0,5	U	13,0	01	2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.	
				Соус белый основной	30	0,84	1,14	1,32	18,72	54-2coyc- 2020	
										2020	74
			итого		820	28,08	21,74	105,3	729,06		74
2	2	Итого	за день:		1370	44,33	42,6	181,25	1285,41		148
		2		Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020	
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
				Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-	
			гор.напиток	·		,	,	,	,	2020	
			хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.	
				Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.	74
			итого		500	35,5	14,6	65,8	535,9		74
			umoco	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-133-	
2	3	Обед	закуска							2020	
			1 6 110 110	Суп гороховый	200	6,72	4,56	16,24	133,12	54-8c-2020	
			1 блюдо	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	54-6м-	
			2 блюдо			,		ŕ	,	2020	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн- 2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
					700	20.70	20.00	100.04	040.70		74
2	3	Итого	итого за день:		760 1260	36,72 72,22	30,06 44,66	108,04 173,84	849,72 1385,62		74 148
2	_	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	54-3г-2020	140
		<u> </u>		·							
				Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-	
			гор.напиток хлеб	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	2020 Пром.	
			хлео фрукты	остот подпрованный	30	∠,→	0,3	17,7	71,2	пром.	
			1 - 7 - 11 - 11	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-123-	
										2020	
					500	18,2	18,6	69,8	520,2		74 74
_			итого	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-53-2020	/4
2	4	Обед	закуска	Carra No Obomin HominAppen in or ypqon	00	0,0	0,1	1,0	57,5	3 1 03-2020	
				Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	54-21c-	
			1 блюдо	Variota Tullouar a Macca	240	20.2	0.0	12.4	240.4	2020	
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	240	20,2	9,8	12,4	219,4	54-32м- 2020	
			гарнир								
			напиток	Сок	200	1	0	25,4	105,6	Пром.	
1		1	хлеб бел.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
		•									

	ı	Ì		Vacé avena avena vi	20	0	0.4	11.0	E0.7	Пром	
				Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
				Печенье	25	1,84	2,4	18,23	101,68	Пром.	
											74
			итого		785	36,44	18,5	99,03	708,58		74
2	4	Итого	за день:		1285	54,64	37,1	168,83	1228,78		148
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020	
				Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-	
			гор.напиток							2020	
				Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
				Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7	54-113-	
			фрукты							2020	
				Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м-	
										2020	
											74
			итого		540	23,3	18,9	51,9	470,9		74
				Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-23-2020	
2	5	Обед	закуска								
				Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,72	5,68	10,16	110,4	54-2c-2020	
			1 блюдо								
				Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	15,75	5,96	225,56	54-18м-	
			2 блюдо							2020	
			p p	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020	
				Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-	
			напиток							2020	
				Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
											74
			итого		760	28,82	27,23	94,32	736,56		74
2	5	Итого	за день:		1300	52,12	46,13	146,22	1207,46		148
				Среднее значение за период:	1309	55,771	42,255	166,16	1267,89		140,6