

ПОДПИСАНО:

Директор



МП

УТВЕРЖДЕНО:

И.Н.Воловой/

МП

Примерное двухнедельное меню

для учащихся получающих бюджетные средства на питание в размере 99 рублей 50 копеек в день

Категории: Обучающиеся (11-18 лет) за исключением учащихся при круглосуточном пребывании и посещающие группы продленного дня

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса 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			28,67	40,41	164,23	1134,91	0,51	23,03	106,60	5,80	220,79	131,44	74,61	4,89
ЗАВТРАК			7,47	17,57	56,17	412,64	0,20	4,18	86,60	0,73	161,51	10,26	41,05	1,66
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
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			21,20	22,84	108,06	722,27	0,31	18,85	20,00	5,07	59,28	121,18	33,56	3,23
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	250/5/20	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
	Печенье или вафли	40 или 18	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34
ДЕНЬ 2.			25,18	33,98	140,29	967,64	0,41	30,33	76,40	5,16	257,78	223,10	76,79	6,25
ЗАВТРАК			8,02	15,61	56,03	396,75	0,10	1,38	76,40	0,66	146,51	33,05	5,77	0,77
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
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			17,16	18,37	84,26	570,89	0,31	28,95	0,00	4,50	111,27	190,05	71,02	5,48
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
291/17	Плов из птицы (филе цып-бр)	250	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	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 3.			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 с курицей отварной	250/20	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕНЬ 4.			25,67	38,83	132,55	982,01	0,40	31,48	103,30	7,00	246,61	332,77	81,01	6,07
ЗАВТРАК			9,24	17,27	64,42	449,97	0,10	4,10	86,60	0,90	169,58	162,80	23,46	1,31
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
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			16,43	21,56	68,13	532,04	0,30	27,38	16,70	6,10	77,03	169,97	57,55	4,76
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	250/25	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	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕНЬ 5.			30,95	27,07	163,12	1019,98	0,49	45,55	110,60	5,71	413,04	393,02	129,11	7,31
ЗАВТРАК			11,07	11,20	53,41	358,71	0,20	1,66	20,00	0,55	253,58	103,43	40,04	1,65
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09

32/17	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
ТТК 118	Палочки рыбные "Лисичкины" (минтай)	100	12,43	7,83	9,74	158,93	0,10	2,22	81,00	3,04	49,43	182,70	46,90	0,94
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	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06				12,00			0,66
ДЕНЬ 6.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		19,85	28,20	120,00	813,12	0,49	29,13	20,00	4,38	240,68	238,23	78,03	3,99
	ЗАВТРАК		8,43	6,94	59,03	332,30	0,22	1,91	20,00	0,22	198,62	93,67	31,97	1,60
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4	0,53	53,5		0,42			150,75			0,14
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	ОБЕД		11,42	21,26	60,97	480,82	0,27	27,22	0,00	4,16	42,06	144,56	46,06	2,39
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
ТТК 308	Ёжики мясные (фарш куриный, свинина)	75/50	5,73	16,34	10,38	211,48	0,12	1,72		2,70	7,69	21,21	6,46	0,53
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 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
	ЗАВТРАК		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
	ОБЕД		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 со сметаной с курицей отварной	250/5/25	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
	ЗАВТРАК		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
	ОБЕД		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")	75/30	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	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
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
	ЗАВТРАК		7,41	17,57	53,96	403,57	0,20	1,38	86,60	0,72	158,65	8,72	40,21	1,61
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05
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
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		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
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 10.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		32,52	27,93	169,70	1059,76	0,62	102,23	106,00	4,94	465,89	296,43	90,88	6,07
	ЗАВТРАК		11,84	12,78	58,58	396,52	0,10	4,60	32,00	0,56	296,90	30,69	6,50	0,93
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4	0,53	53,5		0,42			150,75			0,14
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	курицей отварной	250/20	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78	
234/17	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	
	Печенье или вафли	40 или 18	2,55	4,01	25,47	148,17	0,03				6,80			0,34	
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
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33	
	<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	200	9,73	5,96	43,88	267,94	0,33		22,20	0,67	16,90	230,40	153,40	5,16	
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33	
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	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22	
	<i>ОБЕД</i>		16,44	16,78	58,85	452,05	0,39	46,06	0,00	4,06	57,89	173,20	66,80	4,39	
101/17	Суп картофельный с крупой с курицей отварной	250/15	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98	
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	250	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32	
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 с курицей отварной	250/15	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")	75/30	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>		9,13	11,80	64,26	399,73	0,10	4,10	51,08	0,81	167,00	159,68	23,37	1,28	
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02	
174/17	Каша ячневая молочная вязкая	200	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)	50/50	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	
14/17	Масло (порциями)	15	0,21	10,25	0,29	94,2			66,6	0,17	4,83	5,85	0,17	0,05	
311/04	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)	100	10,3	10	4,44	148,93	0,03	0,28		1,96	30,4	9,33	1,99	0,34	

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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕПЪ Т. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО ЦЕННОСТВА ЗАДЕНЬ			41,00	29,00	141,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00
	ЗАВТРАК		13,45	13,19	70,38	454,06	0,14	2,31	32,00	0,55	307,85	29,15	5,66	1,11
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09
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
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	ОБЕД		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
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
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 ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	0,06				11,60	52,00	16,80	1,44
ДЕПЪ Т. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО ЦЕННОСТВА ЗАДЕНЬ			28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00
	ЗАВТРАК		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
	ОБЕД		17,09	18,93	57,61	469,10	0,34	59,84	0,00	4,79	80,84	124,98	51,90	3,78
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей отварной	250/15	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	250	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
ДЕПЪ Т. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО ЦЕННОСТВА ЗАДЕНЬ			35,00	34,00	135,00	986,00	1,00	48,00	20,00	5,00	354,0	180,0	112,0	7,00
	ЗАВТРАК		6,92	8,64	59,09	341,86	0,08	4,18	31,08	0,21	143,10	50,77	16,42	0,80
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	5,24	3,70	33,91	189,93	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
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		24,73	24,22	69,35	594,27	0,38	46,09		4,26	103,80	177,33	62,76	5,36
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
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	2,91	11,00	1,06	114,73	0,14	0,57		0,43	3,28	2,70	0,60	0,36
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 ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕПЪ Т. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО ЦЕННОСТВА ЗАДЕНЬ			21,29	41,91	158,49	1096,10	0,65	25,20	51,08	5,86	233,64	292,60	108,07	4,99
	ЗАВТРАК		8,57	13,33	53,19	367,02	0,20	1,38	51,08	0,63	155,33	106,16	40,12	1,58
14/17	Масло (порциями)	7	0,1	4,78	0,13	43,96			31,08	0,08	2,25	2,73	0,08	0,02
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)	250	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
ДЕПЪ Т. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ПИЩЕВОГО ЦЕННОСТВА ЗАДЕНЬ			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
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
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

28/17	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	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			585,29	644,45	2951,79	19945,30	12,13	1214,49	1585,98	103,23	5534,49	5020,68	1888,56	128,58
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			29,26	32,22	147,59	997,27	0,61	60,72	79,30	5,16	276,72	251,03	94,43	6,43
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1,00	1,00	4,00									

с 01.01.2021 до 01.03.2021

стоимость питания 99,50 руб (с 12 лет и старше)