

Организация: МБОУ "Латышовская СОШ"
 Название меню: Меню горячих завтраков и обедов ЛОУ Лучки (7-11)
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.06.2023 - 21.06.2023

№ рецептуры	Название блюда	Энергетическая ценность				Макроэлементы					Микроэлементы									
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	В1 мг	В2 мг	А мкг	Рет.Э мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	0,08	0,16	51,49	0,13	0,52	336,39	193,37	141,06	27,25	135,62	1,48	49	10,38	20,28
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
	Итого за Завтрак	555	16,6	14,4	86,2	541	0,23	0,27	97,79	0,27	27,27	844,02	438,93	381,39	62,08	298,45	3,91	50,65	23,06	132,02
Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,9	4,6	2,8	56,2	0,04	0,04	96,57	0	17,19	121,03	197,69	25,2	15,06	27,59	0,69	13,97	0,32	21,56
54-4с	Рассольник домашний	230	5,3	6,6	13,3	133,5	0,08	0,06	119,86	0	9,69	227,71	427,19	31,69	23,23	58,06	0,87	19,57	0,3	32,06
54-22м	Рагу из курицы	230	24,1	8,1	20,2	250	0,16	0,13	298,63	0	12,94	323,59	849,35	37,02	107,35	221,39	2,45	49,42	19,6	179,81
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Обед	845	37,7	20,4	96,9	721,4	0,41	0,3	516,56	0	40,12	1187,18	1795,23	198,1	192,68	419,39	6,71	85,02	34,71	243,13
	Итого за день	1400	54,3	34,8	183,1	1262,4	0,64	0,57	614,35	0,27	67,39	2031,2	2234,16	579,49	254,76	717,84	10,62	135,67	57,77	375,15
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,8	4,2	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	4,2	12,6	0,18	0,9	0,09	5,1
54-12г	Каша пшеница рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	Итого за Завтрак	570	16,9	11,2	91,1	531,9	0,37	0,25	47,55	0,1	15,68	613	803,69	260,51	109,71	345,7	6,79	39,07	14,63	76,07
Обед																				
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,8	9,2	6,4	111,4	0,04	0,04	1099,35	0	5,45	134,68	184,89	20,25	23,36	33,57	0,99	15,29	0,14	32,36
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	220	5,2	6,2	11,1	121,5	0,04	0,05	148,13	0	7,44	117,73	291,09	37,05	21,14	46,9	0,96	18,88	0,44	24,88
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
54-1соус	Соус сметанный	80	1,2	6,6	2,6	74,4	0,01	0,03	31,08	0,03	0,06	19,49	41,04	45,34	3,41	22,91	0,09	4,59	0,26	6,1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0	0	0	0	1,2	1,88	19,93	65,11	1,39	1,91	0,12	0,2	0,07	3,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Обед	935	36,9	32	118,3	909,1	0,32	0,26	1303,22	0,12	14,78	1150,45	953,9	331,63	161,79	415,88	6,05	78,73	40,96	205,13
	Итого за день	1505	53,8	43,2	209,4	1441	0,69	0,51	1350,77	0,22	30,46	1763,45	1757,59	592,14	271,5	761,58	12,84	117,8	55,59	281,2
Среда, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Завтрак	590	15,8	13,5	85,8	526,5	0,34	0,31	49,5	0,13	6,82	760,19	644,5	301,67	105,2	367,66	6,85	58,39	25,99	90,81
Обед																				
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	0,06	4,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5,7	3	20,3	131,6	0,09	0,06	107,27	0	7,58	102,31	451,46	15,1	22,92	60,01	0,95	18,44	0,26	35,99
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	80	13,9	9,1	12,5	187,5	0,17	1,19	3362,86	0,41	8,62	161,27	193,48	18,74	16,31	214,38	4,36	20,2	26,83	162,75
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Обед	805	31,4	18,5	112,3	741,2	0,57	1,49	3713,89	0,5	146,72	942,1	1794,32	192,88	114,78	488,16	9,25	70,82	42,35	254,43
	Итого за день	1395	47,2	32	198,1	1267,7	0,91	1,8	3763,39	0,63	153,54	1702,29	2438,82	494,55	219,98	855,82	16,1	129,21	68,34	345,24
Четверг, 1 неделя																				
Завтрак																				
53-19э	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	0,08	0,22	29,85	0,03	0,91	140,81	233,17	212,62	24,15	152,98	0,45	26,05	3,1	39,67

54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	0	0	0,01	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0,32	0,6	1,45
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
	Итого за Завтрак	615	13	17,4	71,9	495,4	0,22	0,3	104,66	0,23	27,79	529,39	485,23	325,75	54,63	247,11	2,8	28,02	14,35	153,28
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	90	1	0,2	3,4	19,3	0,05	0,04	119,7	0	22,5	2,7	261	12,6	18	23,4	0,81	1,8	0,36	18
54-8с	Суп гороховый	220	7,4	5	17,9	146,5	0,16	0,06	106,91	0	5,24	105,4	420,67	29,64	31,9	88,51	1,62	17,55	2,21	31,77
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28,5	7,2	20,2	259,4	0,17	0,14	37,63	0,1	11,8	330,07	910,93	29,1	115,92	248,17	2,64	50,21	23,77	191,94
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	Итого за Обед	835	44,3	13,3	102,5	706,6	0,51	0,29	279,24	0,1	39,56	951,12	1734,32	203,67	192,78	458,69	7,18	71,48	40,76	250,41
	Итого за день	1450	57,3	30,7	174,4	1202	0,73	0,59	383,9	0,33	67,35	1480,51	2219,55	529,42	247,41	705,8	9,98	99,5	55,11	403,69
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	82,08	24,65	5,28	5,48	16,18	0,18	0	0,34	0
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3
	Итого за Завтрак	650	13,5	7,6	94,4	497,9	0,25	0,27	66,54	0,07	17,89	842,64	836,69	239,32	118,17	259,15	3,85	51,42	16,38	41,65
	Обед																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	230	5,4	6,5	6,6	106,1	0,03	0,04	120,69	0	12,38	113,3	211,6	43,1	15,1	35,62	0,55	17,54	0,39	16,97
54-1г	Макаронные отварные	170	6	5,6	37,2	223	0,07	0,03	20,81	0,1	0	168,91	60,97	119,94	8,15	46,13	0,83	23,53	0,07	13,51
54-25м	Курица тушенная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6	0,06	0,07	343,58	0,03	1,57	298,64	250,61	41,92	65,41	134,81	1,2	42,09	14,63	113,94
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Обед	875	36,4	20,1	103,9	741,8	0,31	0,22	488,93	0,13	40,62	1123,97	908,51	373,59	134,13	343,95	5,77	89,96	30,2	171,3
	Итого за день	1525	49,9	27,7	198,3	1239,7	0,56	0,49	555,47	0,2	58,51	1966,61	1745,2	612,91	252,3	603,1	9,62	141,38	46,58	212,95
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21
	Итого за Завтрак	540	18,7	14,4	85,9	548	0,36	0,36	65,88	0,13	27,82	774,08	648,16	353,05	109,03	396,98	3,96	64,96	15,9	185,07
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	90	1,5	9,1	8,7	122,3	0,03	0,04	182,27	0	34,66	127,9	245,2	41,69	15,6	28,81	0,54	14,72	0,24	12,51
54-3с	Рассольник Ленинградский	220	5,2	6,4	15	138,1	0,07	0,06	114,33	0	6,1	216,47	368,45	23,19	21,68	56,53	0,78	18,26	0,83	31,11
54-12м	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	0,1	0,09	161,7	0	2,6	319,95	421,58	82,96	119,16	256,86	2,21	43,75	30,29	186,25
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Обед	825	44,6	25,4	117	873,8	0,34	0,27	528,26	0	43,68	1179,86	1461,98	262,59	199,56	461,9	6,14	78,65	45,78	238,57
	Итого за день	1365	63,3	39,8	202,9	1421,8	0,7	0,63	594,14	0,13	71,5	1953,94	2110,14	615,64	308,59	858,88	10,1	143,61	61,68	423,64
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,2	0,06	0,14	27,49	0,07	0,55	217,98	156,84	142,52	16,94	103,18	0,35	33,54	1,91	26,34
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53
	Итого за Завтрак	620	18,1	15,9	74,2	511,1	0,21	0,29	111,87	0,36	13,92	870,49	650,17	510,47	60,85	343,65	5,54	37,39	17,07	43,17
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	220	5,6	6,4	11,8	127,2	0,04	0,04	113,61	0	7,07	106,22	220,21	30,43	16,09	57,68	0,61	16,79	3,13	18,35
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143				

Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0
	Итого за Обед	905	36,9	23,6	110,1	799,5	0,39	0,32	195,79	0,12	23,98	1016,21	1341,25	294,37	147,14	432,59	5,57	70,65	37,16	188,44
	Итого за день	1525	55	39,5	184,3	1310,6	0,6	0,61	307,66	0,48	37,9	1886,7	1991,42	804,84	207,99	776,24	11,11	108,04	54,23	231,61

Среда, 2 неделя

Завтрак																					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8	0,07	0,15	34,62	0,07	0,52	334,92	171,38	137,93	22,81	118,19	1,07	49	7,79	20,14	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	590	15,4	9,8	87,1	496,6	0,22	0,35	50,31	0,07	7,04	767,32	644,46	326,8	85,93	312,93	6,37	60,64	20,1	58,67	
Обед																					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2,5	6,4	9,4	105,5	0,09	0,08	483,01	0,16	10,95	176,1	305,94	18,3	22,31	60,16	0,83	15,45	2,54	28,9	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5,4	6,5	11,7	127	0,04	0,05	154,86	0	7,78	123,08	304,32	38,73	22,1	49,03	1	19,73	0,46	26,01	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	865	34,4	24,6	109,4	797,7	0,38	0,27	943,75	0,27	21,64	1217,94	1106,93	280,16	134,09	360,36	6,37	93,74	29,78	173,68	
	Итого за день	1455	49,8	34,4	196,5	1294,3	0,6	0,62	994,06	0,34	28,68	1985,26	1751,39	606,96	220,02	673,29	12,74	154,38	49,88	232,35	

Четверг, 2 неделя

Завтрак																					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,6	5,8	24,3	167,2	0,05	0,14	27,56	0,07	0,55	278,7	151,19	141,02	24	117,84	0,35	41,94	5,24	33,94	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	0	0	0,01	0	0,24	0,2	15,2	1,2	0,9	1,8	0,04	0,32	0,6	1,45	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,04	0,02	7	0	26,6	8,4	108,5	24,5	7,7	11,9	0,07	0,21	0,07	105,21	
	Итого за Завтрак	565	10,7	17,5	73,9	494,8	0,19	0,22	102,37	0,27	27,43	667,28	403,25	254,15	54,48	211,97	2,7	43,91	16,49	147,55	
Обед																					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6	0,01	0,03	1,05	0	3,56	30,49	208,62	110,68	16,71	32,64	1,06	6,1	0,54	17,44	
54-9с	Суп фасолевый	220	7,5	5	15,8	138,5	0,11	0,06	132,87	0	4,1	106,14	399,38	33,51	29,39	105,74	1,4	18,34	4,01	29,72	
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19	
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0	
	Итого за Обед	845	38,8	15,3	133,2	825,9	0,35	0,25	160,08	0,09	8,59	1015,25	1204,4	388,01	180,78	467,02	7,02	64,35	44,67	186,35	
	Итого за день	1410	49,5	32,8	207,1	1320,7	0,54	0,47	262,45	0,36	36,02	1682,53	1607,65	642,16	235,26	678,99	9,72	108,26	61,16	333,9	

Пятница, 2 неделя

Завтрак																					
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	0,02	0,01	9	0	1,2	82,08	24,65	5,28	5,48	16,18	0,18	0	0,34	0	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	0,15	0,18	23,93	0,05	0,5	332,02	237,33	131,91	78	175,38	2,34	49,89	3,63	28,05	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8	0,06	0,08	30	0	15	46,5	522	12	63	42	0,9	0,08	1,5	3,3	
	Итого за Завтрак	650	17	8,5	99,1	539,3	0,34	0,37	69,83	0,05	17	857,33	968,43	270,42	174,45	348,64	5,68	55,91	16,78	47,88	
Обед																					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	230	9,7	3	16,8	132,7	0,14	0,11	133,81	0,14	9,91	123,03	700,74	86,45	49,84	167,02	1,33	93,96	7,24	388,91	
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	0,06	0,04	293,19	0,12	2,01	175,97	133,8	87,19	17,77	51,18	0,89	21,62	0,27	20,41	
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8	0,08	0,08	30,58	0	3,6	213,92	381,41	132,35	111,28	219,88	1,86	28,93	28,91	197,64	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	0,06	0,03	0	0	0	213,5	85,75	12,25	16,45	55,3	1,37	0	10,82	0	
	Итого за Обед	835	54,4	12,7	96,3	716,9	0,46	0,31	540,44	0,26	54,52	1034,97	1618,82	400,01	223,83	556,59	7,01	147,93	51,37	632,76	
	Итого за день	1485	71,4	21,2	195,4	1256,2	0,8	0,68	610,27	0,31	71,52	1892,3	2587,25	670,43	398,28	905,23	12,69	203,84	68,15	680,64	