

Примерное меню для детей с аллергией и пищевая ценность приготовленных блюд образовательных учреждений (осенне-зимний сезон)

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции		7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет				7-11 лет				12-18 лет			
				пищевые ценности			энерг. г. ценность	пищевые ценности			энерг. г. ценность	Витамины (мг)				Витамины (мг)				Миниральные вещества(мг)				Миниральные вещества(мг)			
		7-11л.	12-18л.	Б	Ж	У		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
Первая неделя 1 ДЕНЬ (понедельник)																											
ЗАВТРАК																											
	Молоко т/п	200	200	5,5	8	27	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0	1,2	0	0,7	0,1	1,5	0,1	0,9	108	114	24	0,3	143	152	32	0,4
378	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8
3	Бутерброд с сыром	40/15	50/20	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Печенье в пачке	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				11,19	10,12	78,78	487,5	13,34	12,36	91,8	537,9	0	12,5	0,06	1,32	0,18	12,8	0,07	1,6	256	260,8	65,5	3,83	293	305,3	74,8	3,94
ОБЕД																											
24	Салат из моркови с черносливом	80	100	0,6	6,12	2,1	66,8	1	10,1	3,4	109	0	26	0	3,1	0,1	43	0	5,1	14	13,2	9	0,5	23	22	15	0,8
102	Суп из овощей с фасолью картофелем	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,9	0	1	0,1	11	0	1,3	13	56,8	23	0,9	16	71	29	1,1
171	каша гречневая рассыпчатая	180	200	5,55	5,4	5,85	107,8	6,66	6,48	7,02	112	0	26	0	1,1	0	31	0,1	1,3	92	82,5	36	1,5	110	99	43	1,8
255	печень по-строгановски	80	100	14,24	14	11,44	228,8	17,8	17,5	14,3	266	0,1	0	0	0,4	0,1	0	0	0,5	31	148	21	2,2	39	185	26	2,8
347	компот натуральный	200	200	0,5	0	27	110	0,5	0	27	110	0	0,5	0	0	0	0,5	0	0	28	19	7	1,5	28	19	7	1,5
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты																										
Всего на обед:				42,3	28,3	101	730	52,5	37,5	119	839	0,29	60,4	0,08	6,03	0,37	84,8	0,09	8,73	188	352	103	7,1	228	435	129	8,6
Всего в день:				53,48	38,4	179,8	1217	65,86	49,87	210,5	1377	0,29	72,8	0,14	7,35	0,55	97,6	0,17	10,3	443	612,8	169	10,9	521	740,3	204	12,5
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
210	Макароны отварные сыром	150/15	200/20	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0	0,3	0	0,7	0,1	0,4	0	1	25	112	16	0,4	35	160	23	0,6
2	Масло сливочное	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0	0	0	0,3	0	0	0,1	0,3	4,8	68,5	22	0,5	5,8	82,3	26	0,6
377	Чай с лимоном	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4

	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5	
	вафли фрукто-ягодные	100	100																									
Всего на завтрак :				22,2	12,5	80,4	524	26,3	14,3	93,6	593	0,3	10,1	0,06	1,42	0,34	10,2	0,18	1,82	188	299,8	90,3	2,27	202	368	103	2,55	
ОБЕД																												
67	Винегрет овощной	80	100	0,78	8,9	4,08	78	1,3	10,8	6,8	130	0	5	0	2,8	0	8,4	0	4,6	14	24	11	0,5	23	40	18	0,8	
102	суп картофельный с горохом	200	250	2,04	4,46	11,12	88,8	2,55	5,85	13,9	101	0	0,6	0	1,9	0	0,8	0	2,4	6	33,2	12	0,3	7,5	42	15	0,4	
125	картофельное пюре	180	200	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0	3	0	0,1	0	5	0	0,1	14	14,4	8,4	0,4	23	24	14	0,6	
282	котлета из говядины	90	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,3	9,3	8,8	5,9	0,3	9,3	8,8	5,9	25	345	20	7,3	25	345	20	7,3	
350	компот из с/фруктов	200	200	0,2	0,1	21,5	87	0,2	0,1	21,5	87	0	29	0	0	0	29	0	0	10	11	7	0,3	10	11	7	0,3	
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5	
	фрукты	100	150	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7	
Всего на обед:				32,8	28,32	83,32	679,1	31,27	38,35	96,18	783,3	0,5	47,2	8,77	11,8	0,58	52,7	8,77	14,4	96,1	538,8	88,5	11,2	123	604,3	114	12,6	
Всего в день:				55	40,86	163,7	1203	57,61	52,6	189,8	1377	0,8	57,3	8,83	13,2	0,92	62,9	8,95	16,2	284	838,6	179	13,4	325	972,4	217	15,1	
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)																												
ЗАВТРАК																												
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4	
223	запеканка из творога с изюмом	130	150	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0	3	0	0,1	0	5	0	0,1	14	14,4	8,4	0,4	23	24	14	0,6	
	джем	20	25	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81									
376	Чай с сахаром	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,1	0	0	0,4	0,1	0	0	0,5	31	148	21	2,2	39	185	26	2,8	
	сок натуральный	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2	
Всего на завтрак :				0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,03	10	0	0,2	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2	
ОБЕД																												
40	салат овощной	80	100	1,38	4,38	3,6	59,7	2,3	7,3	6	78,9	0	7,3	0	1,8	0,1	12	0	3	14	33	11	0,5	23	55	18	0,8	
82	борщ с капустой и картофелем	200	250	1,74	3,56	13,62	107,8	2,17	4,45	17,02	122	0,1	7,3	0	0,2	0,1	9,2	0	0,3	30	55,4	25	1,2	38	69,2	31	1,5	
204	макароньы отварные	180	200	13,6	13,5	4,1	192	17	16,8	5,1	214	0,1	0,7	0	0,3	0,1	0,9	0	0,4	30	75,4	15	0,9	37	94,3	19	1,1	
307	птица отварная	100	120	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,3	9,3	8,8	5,9	0,3	9,3	8,8	5,9	25	345	20	7,3	25	345	20	7,3	
349	компот с/фруктов	200	200	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173	0,1	0	0	0,8	0,1	0	0	1	0,6	35,7	8,1	0,8	0,7	42,8	9,7	0,9	
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,6	0,1	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6	
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7	
Всего на обед:				48,23	43,02	100,9	945,4	55,43	58,23	120,2	1063	0,69	24,6	8,85	10,3	0,78	31,4	8,88	12,1	129	662,2	110	13,2	160	755,6	138	15	
Всего в день:				48,63	43,06	110,7	992,4	55,83	58,27	130	1110	0,72	34,6	8,85	10,5	0,81	41,4	8,88	12,3	145	673,2	119	15,4	176	766,6	147	17,2	
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)																												
ЗАВТРАК																												
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4	
120	суп молочный с макар.изделиями	200	250	11,7	12,5	25,4	261,8	15,6	16,7	33,8	341,7	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4	65	157	30	1,2	87	209	40	1,6	
15	сыр	15	20	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81	0,2	0	22,5	81									

14	масло	10	10	3,54	6,04	32,4	198,1	4,14	7,25	38,8	221,7	0	0	0	0,3	0	0	0,1	0,3	4,8	68,5	22	0,5	5,8	82,3	26	0,6	
	Батон нарезной	30	40	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,6	0,1	0	0	0,6	12	39	8,4	0,6	12	39	8,4	0,6	
436	Какао с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4	
	Сок т/п	200	200	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,1	0,6	0,2	0	0,1	0,7	14	203	135	4,5	17	243	162	5,5	
Всего на завтрак :				8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,08	0,61	0,24	0	0,09	0,73	14,3	202,6	135	4,54	17,1	243,1	162	5,45	
ОБЕД																												
67	салат из свеклы с курагой	80	100	1,14	6,06	3,54	79,2	1,9	10,1	5,9	102	0	2,8	0	2,8	0,1	4,6	0	4,7	13	31,8	16	0,4	22	53	27	0,6	
93	Рассольник Ленинградский	200	250	4,64	6,11	11,71	129,4	5,06	7,14	14,62	137	0	8	0	1,9	0,1	10	0	2,4	21	53,6	16	0,6	26	67	20	0,7	
125	картофельное пюре	180	200	13,3	7,2	6,3	148	14,25	7,7	6,75	153,2	0,1	4,7	0	4,2	0,1	5	0	4,5	35	203	39	0,8	38	218	42	0,9	
279	Рыба запеченная в смет.соусе	90	110	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0	3,3	0	0,1	0	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2	
375	Компот из чернослива	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0	24	0	0	0	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4	
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	5,32	0,56	34,44	164,5	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6	
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7	
Всего на обед:				27,54	20,75	110,1	758,6	31,75	33,1	127,4	852,5	0,34	42,7	0,01	10,3	0,42	46,9	0,01	13,3	119	416,9	115	5,79	144	504,1	144	7,1	
Всего в день:				36,09	28,59	147,1	947,6	42,01	42,5	171,9	1079	0,54	42,7	0,09	10,9	0,66	46,9	0,1	14	133	619,5	251	10,3	161	747,2	306	12,6	
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																												
ЗАВТРАК																												
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4	
210	омлет натуральный	80	115	0,54	3,06	2,16	38,4	0,9	5,1	3,6	64	0	8,5	0	1,6	0	14	0	2,6	10	19,2	9,6	0,4	17	32	16	0,7	
	кукуруза консерв.	60	80	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0,5	0	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5	
	сыр	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,1	0	0	0,3	0,1	0	0	0,4	25	107	14	1,3	31	134	17	1,6	
	маслом	10	10	12,9	20	3,46	244,6	17,2	26,7	4,61	293,5	0,1	0,5	0,3	0,7	0,1	0,6	0,4	0,9	122	231	18	2,3	163	308	25	3,1	
433	чай с молоком	200	200	3,6	3,3	25	144	3,6	3,3	25	144	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	124	110	27	0,8	124	110	27	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0,5	0	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5	
	Йогурт фруктовый	200	200	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	1	1,2	1,9	0	0	1,2	1,9	0	0	
Всего на завтрак :				31,49	51,97	70,06	873,8	38,23	64,89	72,65	994,3	0,3	10	0,4	3,6	0,4	16	0,5	5,8	299	521	80	5,8	352	638	96	7,2	
ОБЕД																												
76	Икра кабачковая	60	80	1,02	3,18	6,36	57,6	1,7	5,3	10,6	96	0	7,9	0	1,4	0,1	13	0	2,4	11	29,4	13	0,4	19	49	21	0,7	
96	Суп с макаронами изделиями	200	250	1,7	4,2	10,9	90	2,6	6,3	13,4	103	0,1	8,4	0,1	13	19	0,7	29	1,1									
259	рагу из овощей	180	200	12,16	13,92	1,84	181,6	15,2	17,4	2,3	227	0,1	0	0	0,4	0,1	0	0	0,5	31	148	21	2,2	39	185	26	2,8	
256	тефтели из говядины	90	180	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0	3,3	0	0,1	0	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2	
418	напиток каркаде	200	200	14,62	0	29,1	208,6	17,5	0	34,92	223,3	0,3	0	0	0	0,4	0	0	0	82	229	77	4,8	98	275	92	5,8	
	Хлеб пшен/ржаной	20/40	30/60	4,56	0,48	29,52	141	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	10	32,5	7	0,5	10	32,5	7	0,5	
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2	
Всего на обед:				34,76	22,02	112,6	828,8	42,26	29,72	125,6	940,3	0,57	29,6	0,15	15,2	19,9	27,1	29	4,79	162	456,9	131	11,4	193	559,3	160	13,2	
Всего в день:				66,25	73,99	182,7	1703	80,49	94,61	198,3	1935	0,92	39,8	0,52	18,8	20,3	43,1	29,5	10,6	460	977,9	211	17,2	546	1197	256	20,4	
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)																												

ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
178	Каша молочная кукурузная с курагой	200	250	4,15	6,46	24,3	202,5	5,54	8,62	32,4	229,4	0	1,2	0	0,7	0,1	1,5	0,1	0,9	108	114	24	0,3	143	152	32	0,4
	сыр (порцион)	15	20	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,1	0	0	0,3	0,1	0	0	0,4	25	107	14	1,3	31	134	17	1,6
	масло	10	10	5,65	6,7	29,04	144,9	6,78	8,1	34,84	173,8	0,1	0	0	0,8	0,1	0	0	1	0,6	35,7	8,1	0,8	0,7	42,8	9,7	0,9
376	Чай с сахаром	200	200	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	11	3	1	0,3
	Хлеб пшеничный	20/40	30/60	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Коктейль фруктовый	200	200	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				24,66	33,44	102,5	792,4	30,02	41,26	121,3	917,7	0,71	19,7	0,04	2,43	0,77	20,1	0,05	2,95	192	297	93	5,83	236	375,4	107	6,41
ОБЕД																											
21	салат из соленых огурцов	80	100	1,56	1,86	2,88	37,8	2,6	3,1	4,8	63	0	8,9	0	2,7	0	15	0	4,5	19	12	7,2	0,7	31	20	12	1,2
87	Суп с рыбными консервами	200	250	7,38	5,78	12,84	133	9,23	7,22	16,05	166,3	0,1	6,3	0	0,3	0,1	7,9	0	0,8	51	133	39	1	64	166	48	1,3
139	Жаркое по домашему	230	280	16	15,9	37,9	359	16,79	16,65	39,7	376	0	1,3	0	5,4	0	1,4	0	5,7	33	133	31	1,3	35	139	32	1,4
272	котлета мясная	80	100	0,3	0,2	25,1	103	0,3	0,2	25,1	103	0	3,3	0	0,1	0	3,3	0	0,1	11	7	5	1,2	11	7	5	1,2
347	напиток из клюквы	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/	20/40	30/60	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7
	фрукты	100	100																								
Всего на обед:				32,34	24,74	120	837,3	38,1	34,95	138,6	941,1	0,27	19,8	0,03	9,7	0,34	27,4	0,04	12,6	141	396,1	112	6,67	177	481,6	139	8,34
Всего в день:				57	58,18	222,5	1630	68,12	76,21	259,9	1859	0,98	39,5	0,07	12,1	1,11	47,4	0,09	15,5	333	693,1	205	12,5	413	857	246	14,8
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
226	каша овсяная "геркулес" молочная	200	250	4,8	8,55	26,8	203,4	6,4	11,4	35,7	271,2	0,1	1,1	0,1	0,6	0,1	1,4	0,1	0,8	125	188	28	0,7	167	251	37	0,9
	масло	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	1	1,2	1,9	0	0	1,2	1,9	0	0
	Булочка сдобная	20	20	2,65	2,61	0	34,3	3,57	3,52	0	46,3	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,1	90	59	5	0,1	122	79,6	6,8	0,1
378	чай с молоком																										
	печенье	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :				7,9	19,45	36,68	569	10,42	23,21	45,58	658,9	0,12	11,1	0,13	0,92	0,15	11,5	0,16	2,03	232	259,8	41,9	3	306	343,1	53	3,26
ОБЕД																											
20	салат из свежих огурцов	80	100	0,66	3,66	2,22	39	1,1	6,1	3,7	65	0	8,1	0	1,74	0	14	0	2,9	16	20,4	11	0,4	26	34	19	0,6
108	Суп картофельный с горохом	200	250	1,84	3,4	12,1	116,4	2,3	4,25	15,1	128	0,2	6,9	0	0,2	0,2	8,7	0	0,2	15	52,6	20	0,7	19	65,7	26	0,9
171	макароны отварные	180	200	18	13,8	4,3	213	18	13,8	4,3	213	0,3	9,3	8,8	5,9	0,3	9,3	8,8	5,9	25	345	20	7,3	25	345	20	7,3
241	котлета из курицы	90	110	11,12	1,68	7,68	90,4	13,9	2,1	9,6	113	0	0,3	0,1	0,4	16	0,4	23	0,6								
375	Компот свежих ягод	200	200	0,3	0,1	17,2	71	0,3	0,1	17,2	71	0	24	0	0	0	24	0	0	11	10	9	0,4	11	10	9	0,4
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	фрукты	100	100	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7
Всего на обед:				39,02	23,64	84,8	734,3	44,78	34,13	102,8	852,8	0,67	48,6	8,87	7,67	16,8	55,9	31,8	11,2	94,3	539,2	90,9	11,3	118	604	114	12,6

Всего в день:			46,92	43,09	121,5	1303	55,2	57,34	148,4	1512	0,79	59,7	9	8,59	17	67,4	32	13,2	327	799	133	14,3	423	947,1	167	15,8	
Вторая неделя			8 ДЕНЬ (среда)																								
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
223	запеканка творожная со сгущ.молоком	115	130	4,68	0,06	1,02	7,8	0,8	0,1	1,7	13	0	3	0	0,1	0	5	0	0,1	14	14,4	8,4	0,4	23	24	14	0,6
376	Чай с сахаром и лимоном	200	200	10,24	9,1	9,2	208	12,8	11,4	11,5	260	0,1	0	0	0,4	0,1	0	0	0,5	31	148	21	2,2	39	185	26	2,8
	кекс "Здоровье"	50	50	0,05	8,25	0,08	74,8	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	1	1,2	1,9	0	0	1,2	1,9	0	0
Всего на завтрак :			17,97	20,61	15	350,6	16,65	22,95	17,98	407,8	0,23	11,5	0,08	0,56	0,26	13,5	0,09	1,6	70,1	164,6	61	3,06	87,1	211,2	71,8	3,86	
ОБЕД																											
42	салат из моркови с курагой	80	100	1,08	3,72	5,34	59,4	1,8	6,2	8,9	99	0	6,1	0	1,7	0,1	10	0	2,8	9,6	27,6	11	0,4	16	46	18	0,7
128	Свекольник	200	250	1,46	4	8,52	76,8	1,82	5	10,65	90,5	0	8,2	0	1,9	0	10	0	2,4	28	42,4	21	1	35	53	26	1,2
304	Капуста тушенная с мясом	180	200	21,3	21,7	16,7	367,6	25,9	26,4	20,3	422	0,2	3,4	0	0,8	0,2	4,1	0,1	1	40	269	59	3,5	49	327	72	4,3
350	кисель фруктово-ягодный	200	200	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный/ ржаной	20/40	30/60	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7
	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0,3	10	0	0,2	0,3	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на обед:			31,34	30,46	81,66	755,3	39,1	45,42	102,6	921,3	0,68	27,7	0,05	5,84	0,78	34,5	0,06	8,01	121	461,4	130	9,53	152	586,9	166	11,7	
Всего в день:			49,31	51,07	96,66	1106	55,75	68,37	120,5	1329	0,91	39,2	0,13	6,4	1,04	48	0,15	9,61	191	626	191	12,6	239	798,1	238	15,6	
Вторая неделя			9 ДЕНЬ (четверг)																								
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
173	каша вязка молочная гречневая	200	250	20,9	16,3	33	342	26,2	35,3	42,5	448	0,1	0,3	0,1	0,6	0,1	0,4	0,1	0,7	183	284	32	1,4	227	341	38	1,7
	масло	10	10	8,32	16,72	0	184	10,4	20,9	0	230	0,1	0	0	0,3	0,1	0	0	0,4	25	107	14	1,3	31	134	17	1,6
495	Чай с сахаром	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
108	Батон нарезной	40/50	30/60	3,04	0,32	19,68	94	3,04	0,32	19,68	94	0	0	0	0,5	0	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	8	26	5,6	0,5
112	печенье	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2
Всего на завтрак :			34,16	34,68	78,38	748	41,54	57,86	87,88	900	0,31	11,6	0,11	1,57	0,35	11,7	0,13	1,77	359	521,2	75,2	5,78	409	604,8	85	6,38	
ОБЕД																											
	перец болгарский в нарезке	60	80	0,78	6,18	4,26	79,2	1,3	10,3	7,1	127	0	3	0	18	0	5	0	31	18	25,2	14	0,6	30	42	24	1
157	суп с моркой капустой	200	250																								
134	рагу из овощей	200	250	1,64	4,2	13	87,9	2,03	5,25	16,25	101	0,1	10	0	1,9	0,1	12	0	2,4	21	51,8	22	0,8	26	64,8	28	1
372	котлета мясная	80	100	6,8	6,64	3,2	108,4	8,5	8,3	4	123	0	9,9	0	0,2	0	12	0	0,3	19	82,4	17	1,2	34	103	21	1,5
442	компот натуральный	200	200	0,77	5,3	1,69	57,65	0,77	5,3	1,69	57	0	0	0	1,1	0	0	0	1,1	21	24,7	2,4	0,1	21	24,7	2,4	0,1
108	Хлеб пшеничный/	20/40	30/60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
112	Фрукты	100	100	0,4	0,04	9,8	47	0,4	0,04	9,8	47	0	10	0	0,2	0	10	0	0,2	16	11	9	2,2	16	11	9	2,2

Всего на обед :			14,19	22,76	56,55	497,7	17,56	29,67	68,36	948	0,21	32,9	0,05	22,3	0,26	39,9	0,05	35,2	105	227,6	71,8	5,38	139	284,5	92,6	6,38	
Всего в день:			48,35	57,44	134,9	1246	59,1	87,53	156,2	1848	0,52	44,5	0,16	23,9	0,61	51,6	0,18	37	464	748,8	147	11,2	548	889,3	178	12,8	
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)																											
ЗАВТРАК																											
	молоко т/п	200	200	3	3,2	4,7	60	3	3,2	4,7	60	0,2	8,5			0,2	8,5			24	0,33	32	0,4	24	0,33	32	0,4
179	каша манная молочная с изюмом	200	250	0,48	0,06	1,5	8,4	0,8	0,1	2,5	14	0	15	0	0,4	0,1	25	0	0,7	14	25,2	8,4	0,4	23	42	14	0,6
	сыр	15	20	13,1	10,4	4,48	170	16,4	13	5,6	212	0,1	0,2	0	0,4	0,1	0,2	0	0,5	46	150	19	1,9	58	188	24	2,4
	масло	10	10	8,55	7,84	37,05	189	10,26	9,4	44,46	226	0,2	0	0,1	0,6	0,2	0	0,1	0,7	14	203	135	4,5	17	243	162	5,5
	Чай с молоком	200	200	1,5	1,3	15,9	81	1,5	1,3	15,9	81	0	1,3	0	0	0	1,3	0	0	127	93	15	0,4	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	0,32	19,68	94	3,8	0,4	24,6	117,5	0	0	0	0,5	0,1	0	0	0,5	8	26	5,6	0,5	10	32,5	7	0,5
	Йогурт фруктовый	200	200	2,65	2,61	0	34,3	2,65	2,61	0	34,3	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,1	90	59	5	0,1	90	59	5	0,1
Всего на завтрак :			29,32	22,53	78,61	576,7	35,41	26,81	93,06	684,8	0,08	1,3	0,01	0,45	0,09	1,3	0,01	0,5	135	119	20,6	0,9	137	125,5	22	0,9	
ОБЕД																											
73	салат из свеклы с сыром	80	100	1,86	4,14	13,14	107,2	3,1	6,9	21,9	132	0,1	6,1	0	1,9	0,1	10	0	3,1	12	51,6	20	0,8	20	86	34	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	17,6	2,36	30	98,9	22	2,95	37,5	101	0,1	8,9	0	1	0,1	11	0	1,3	13	56,8	23	0,9	16	71	29	1,1
265	плов с мясом	180	200	17,1	17,4	26,3	330,3	17,1	17,4	26,3	330,3	0	1,2	0,2	2,9	0	1,2	0,2	2,9	15	35,8	176	2,4	15	35,8	176	2,4
340	компот их свежих фруктов	200	200	16,6	9,27	23,64	244,8	18,7	10,4	26,4	274,1	0,2	9,2	0,1	1	0,2	10	0,1	0,2	46	392	52	1,7	51	439	58	1,9
108	Хлеб пшеничный/	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	4,56	0,48	29,52	141	0,1	0	0	0,5	0,1	0	0	0,6	10	32,5	7	0,5	12	39	8,4	0,6
109	ржаной	20	30	3,3	0,6	16,7	87	4,62	7,3	23,38	121,8	0,1	0	0	0,7	0,1	0	0	1	18	79	24	2	25	111	33	2,7
112	Фрукты	100	100	0,48	0,048	11,76	56,4	0,4	0,04	9,8	47	0,4	12	0	0,2	0,3	10	0	0,2	19	13,2	11	2,6	16	11	9	2,2
Всего на обед:			60,74	34,22	146,1	1042	70,48	45,47	174,8	1147	0,83	37,4	0,25	8,26	0,89	42,7	0,26	9,21	133	660,5	314	10,8	155	792	348	12,2	
Всего в день:			90,06	56,75	224,8	1619	105,9	72,28	267,9	1832	0,91	38,7	0,26	8,71	0,98	44	0,27	9,71	268	779,5	334	11,7	292	917,5	370	13,1	
	сред.показ.за 10дней			46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	0,12	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8
	сред.показ.за 10дней			46,7	49,5	195	1407	55,8	58,6	225	1627	####	37,8	0,6	7,6	8	44,1	0,56	7,5	635	948	158	7,6	698	1033	171	9,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620605

Владелец Рохо-Фернандес Татьяна Леонидовна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025