

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Новобригосская средняя
общеобразовательная школа»
Бригосского района

И.Н. Прудникова



«01» сентября 2023г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобригосская средняя общеобразовательная школа»

МЕНЮ на 15 дней

Новобригоссы 2023г.

Первый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалорий
Завтрак						
№ 4	Геркулес с молоком	300	0,85	16,75	42,12	363,3
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		757	36,35	47,65	148,72	1218,0
2-ой завтрак						
№ 302	Каша пшеничная молочная	250	12,4	13,2	53,4	373,1
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
Итого		740	28,4	32,95	123,28	945,6
Обед						
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,4	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		830	35,4	27,1	144,1	1052,8
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		550	10,9	8,82	115,5	595,1

Ужин							
№ 54-9Г-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	250	3,5	5,6	18,9	177,8	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,9	56,1	
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		585	13,75	15,1	91,1	633,2	
Итого за День		3462	124,8	131,6	622,7	4444,7	

Второй день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		432	22,03	26,4	70,81	560,07
2-ой завтрак						
№ 443	Плов с говядиной	280	22,9	19,0	85,3	598,1
	Горошек зеленый консервированный	40	1,4	0,0	3,9	22,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		570	27,95	19,5	141,8	888,9
Обед						
№ 332	Вермишель отв.	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,8
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		980	50,49	54,02	179,79	1465,95
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		500	13,02	9,02	137,6	676,6

Ужин							
№ 54-8Г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6	
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25	
№54-6ГН-2020	Чай с молоком	200	2,8	2,2	19,66	111,70	
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		635	43,23	42,1	108,0	1031,85	
Итого за День		3117	156,79	151,04	620,0	4623,37	

Третий день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 160	Суп молочный вермишелевый	300	9,65	14,78	35,24	312,93
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
Итого		640	26,45	19,14	110,02	764,13
2-ой Завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№54-14р-2020	Тефтели рыбные (Минтай) в соусе сметанном	100/50	22,53	18,13	19,46	332,06
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,8
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		680	31,59	29,75	106,01	817,16
Обед						
№ 297	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 487	Мясо птицы отв.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 155	Суп с клецками на мясном бульоне	250	9,7	15,4	41,7	339,8
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		880	53,57	53,8	162,3	1342,4
Поддник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		495	5,01	4,5	79,19	379,2

Ужин							
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		627	35,85	33,78	130,31	1014,12	
Итого за день		3322	152,47	140,97	587,83	4317,01	

Четвертый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№54-6гн-2020	Чай с молоком	200	2,8	2,2	19,66	111,70
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0
Итого		435	31,7	18,4	100,46	701,7
2-ой Завтрак						
№ 332	Макаронны отв.	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 54-5м-2020	Котлета из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		580	33,41	17,64	101,88	747,32
Обед						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	280	19,62	16,59	37,89	370,0,8
№181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		1030	35,72	33,39	153,39	1123,88
Полдник						
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109,0
	Сок Фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		425	5,68	3,15	85,6	387,0

Ужин							
№ 54-5Г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,8	8,8	44,7	282,6	
№ 415	Котлета из мяса говядины	100	24,48	23,80	10,34	357,25	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54-13з-2020	Салат с моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		755	41,83	44,0	143,54	1183,15	
Итого за День		3495	148,34	116,58	584,87	4143,05	

Питый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		350	17,3	16,7	74,78	526
2-ой завтрак						
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,6
№ 487	Мясо птицы отв.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,40
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		680	41,3	46,06	115,36	944,8
Обед						
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,7	14,7	38,4	311,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		850	46,6	46,2	131,0	1201,6
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок Фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,90	82,35	405,0

Ужин							
№ 385	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе	100	26,83	7,07	9,71	208,86	
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6	
№ 54-бгн-2020	Огурец свежий	100	0,8	0,10	3,0	15,0	
	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		735	54,93	85,0	128,3	1058,46	
Итого за день		3115	165,56	199,86	531,79	4105,86	

Шестой день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой Завтрак						
№ 4	Каша рисовая молочная	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		635	33,35	27,6	128,4	930,4
Обед						
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,8
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		920	48,58	52,0	150,24	1336,15
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		450	7,55	6,1	104,45	486,5

Ужин							
№ 54-91-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	200	20,0	20,54	28,34	369,27	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		535	30,25	30,04	105,54	844,37	
Итого за День		2960	143,06	141,44	565,14	4239,22	

Седьмой День 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 54-20к-2020	Каша гречневая с молоком	300	9,29	14,37	31,97	295,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	23,99	30,07	106,57	802,5
2-ой Завтрак						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	280	19,62	16,59	37,89	370,08
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		530	23,37	17,09	80,69	602,28
Обед						
№ 302	Каша пшеничная молочная	250	11,9	13,4	54,5	383,1
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		870	40,6	41,9	152,08	1222,4
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		450	5,35	6,70	80,45	402,5

Ужин							
№ 54-8Г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6	
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25	
№ 54-6ГН-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		635	53,23	54,95	111,45	1107,85	
Итого за День		3107	146,54	150,71	531,24	4137,53	

Восьмой день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 161	Суп молочный с рисом	300	8,7	14,67	37,54	314,7
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	21,0	26,77	112,04	777,9
2-ой Завтрак						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№462	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Огурец консервированный	30	0,84	0,0	0,39	4,80
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		610	38,61	34,73	121,61	1000,34
Обед						
№ 54-5Г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,8	8,8	44,7	282,6
№ 487	Мясо птицы отвар.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6
№ 155	Суп с клецками на мясном бульоне	250	9,7	15,4	41,7	339,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		980	51,8	59,2	171,1	1379,2
Полдник						
	Ватрушка с творогом	150	26,78	18,99	56,33	528,13
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		550	30,58	19,19	123,33	806,13

Ужин							
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6	
№ 54 Зр-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	20,33	3,33	7,3	140,38	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		660	34,83	21,98	119,68	863,08	
Итого за День		3410	176,82	161,87	647,76	4826,65	

Девятый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 302	Каша манная молочная	300	8,35	13,45	44,31	330,9
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
Итого	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	23,05	29,15	118,91	837,6
2-ой Завтрак						
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 54-5м-2020	Котлеты из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Отруец свежий	100	0,8	0,10	3,0	15,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		680	34,21	17,74	104,88	762,32
Обед						
№ 443	Плов с говядиной	280	22,9	19,0	85,3	598,1
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,40
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,0	14,7	34,0	291,8
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		930	41,01	39,92	191,35	1300,1
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 54-6гн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	22,82	14,67	113,31	608,3

Ужин							
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1	
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		627	32,15	32,48	114,71	922,52	
Итого за день		3359	153,24	133,96	643,16	4430,84	

Десятый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой Завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 487	Мясо птицы отвар.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
№54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,40
Итого		680	40,06	43,32	93,15	833,3
Обед						
№ 54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	16,58	24,36	14,57	340,42
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		965	56,38	58,46	148,27	1418,82
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		500	13,02	9,02	137,6	676,6

Ужин							
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,66	
№ 54-5м-2020	Биточек из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		755	38,65	25,0	153,4	1032,38	
Итого за день		3320	171,41	162,02	539,95	4611,0	

Одиннадцатый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 4	Каша рисовая молочная	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
Итого	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
2-ой завтрак						
№ 302	Каша пшенная молочная	250	11,9	13,4	54,5	383,1
	Сыр	30	7,8	8,1	0,0	108,3
№340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,6
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		640	34,38	35,6	97,11	888,8
Обед						
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 54-Зр-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	20,33	3,33	7,3	140,38
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,8
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	250	11,6	13,3	39,5	314,8
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		920	43,43	31,53	147,2	1119,28
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	10,82	9,62	113,6	595,6

Ужин

№ 54-9Г-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	200	20,0	20,54	28,34	369,27
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		535	30,25	30,04	105,54	844,37
Итого за день		3167	142,48	134,4	593,85	4318,35

Двенадцатый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 160	Суп молочный вермишелевый	300	9,65	14,78	32,24	312,93
	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
№ 54-6гн-2020	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	31,05	29,03	104,15	817,43
2-ой завтрак						
№ 54-9м-2020	Жаркое по - Домашнему	280	19,62	16,59	37,89	370,08
	Кофейный напиток с молоком	200	2,36	2,45	24,79	94,37
№ 692	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		530	25,63	19,54	83,38	607,45
Обед						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,9	8,5	54,0	336,0
№ 437	Гуляш из мяса говядины	37/50	16,06	13,34	4,68	201,82
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	250	8,5	14,7	33,7	293,0
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		917	44,72	45,2	166,98	1294,79
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		450	7,55	6,1	104,45	486,5

Ужин									
№ 54-8Г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6			
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25			
№ 54-6ГН-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7			
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5			
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3			
Итого		647	55,63	58,55	111,55	1151,35			
Итого за День		3154	164,58	158,42	570,51	4375,52			

Тринадцатый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	к/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1
№ 385	Рыба запеченая с овощами	100	26,73	5,87	9,61	196,56
№ 54-4 соус-2020	Сметанный соус	50	1,74	8,18	4,65	100,0
№ 54-13з-2020	Салат из свежклы отварной	100	1,81	5,12	10,65	48,40
№639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		630	37,53	25,67	100,81	781,26
Обед						
№ 332	Вермишель отварная	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 487	Мясо птицы отварной	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№639	Суп с клецками на мясном бульоне	250	9,7	15,4	41,7	339,8
	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		880	51,7	52,6	157,0	1302,1
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,9	82,35	405,0

Ужин							
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7	
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
Итого		427	36,03	33,78	130,31	1014,1	
Итого за День		2857	154,02	143,65	546,98	4144,26	

Четырнадцатый День 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 54-20к-2020	Каша гречневая с молоком	300	9,29	14,37	31,97	295,8
№ 54-бгн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	33,09	32,22	103,98	843,8
2-ой завтрак						
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7
№ 54-5м-2020	Котлета из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		580	33,41	17,64	101,88	747,32
Обед						
№ 4	Каша рисовая молочная	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	250	9,7	14,7	38,4	311,8
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		935	46,7	42,9	187,6	1385,2
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,9	82,35	405,0

Ужин							
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6	
№ 451	Колбета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25	
№ 54-бгн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7	
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		625	52,28	49,3	125,93	1117,05	
Итого за день		3262	170,91	148,96	601,74	4498,37	

Пятнадцатый день 11-18 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 4	Каша манная молочная	300	8,35	13,45	44,31	330,9
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	20,65	25,55	118,81	794,1
2-ой Завтрак						
№ 54-12м-2020	Плов из мяса птицы	280	26,32	10,06	85,3	536,52
№ 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	100	1,8	5,1	10,6	48,8
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		630	31,77	15,66	116,6	854,12
Обед						
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 181	Суп с рыбными консервами	250	8,0	14,9	34,5	298,0
№648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	121,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	165,0
Итого		850	41,2	43,5	133,3	1167,2
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	10,82	9,62	113,6	595,6

Ужин							
№ 54 5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,8	8,8	44,7	282,6	
№ 462	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		765	42,87	49,13	144,82	1232,04	
Итого за день		3355	147,31	143,46	627,13	4643,06	

Первый день 6-10лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалорий
Завтрак						
№ 4	Геркулес с молоком	300	0,85	16,75	42,12	363,3
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
Итого	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
2-ой Завтрак						
№ 302	Каша пшеничная молочная	200	10,8	11,4	43,6	317,4
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
Обед						
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная в томате со овощами	100	9,8	4,9	4,3	101,5
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		730	30,05	25,0	114,2	840,8
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		550	10,9	8,82	115,5	595,1

Ужин							
№ 54-9г-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	250	3,5	5,6	18,9	177,8	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,9	56,1	
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		585	13,75	15,1	91,1	633,2	
Итого за день		3307	116,55	126,32	583,0	4158,9	

Второй День 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		432	22,03	26,4	70,81	560,07
2-ой Завтрак						
№ 443	Плов с говядиной	240	20,9	17,5	74,6	534,1
	Горошек зеленый консервированный	30	1,0	0,0	2,9	16,5
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		520	25,55	18,0	130,1	819,4
Обед						
№ 332	Вермишель отв.	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 130	Рассолник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		840	43,93	51,0	147,04	1261,35
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок Фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		500	13,02	9,02	137,6	676,6

Ужин							
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6	
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	23,80	10,34	357,25	
№54-6гн-2020	Чай с молоком	200	2,8	2,2	19,66	111,70	
	Хлеб пшеничный с маслом слив.	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		635	43,23	42,1	108,0	1031,85	
Итого за день		2932	147,76	146,52	593,45	4349,27	

Третий день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 160	Суп молочный вермишелевый	300	9,65	14,78	35,24	312,93
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
Итого		640	26,45	19,14	110,02	764,13
2-ой Завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№54-14р-2020	Тефтели рыбные (Минтай) в соусе	100/50	22,53	18,13	19,46	332,06
№54-4соус-2020	сметанном					
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		610	30,08	26,33	94,36	780,06
Обед						
№ 297	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 487	Мясо птицы отв.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 155	Суп с клецками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		780	46,22	52,5	126,3	1047,4
Полдник						
	Печенье	45	3,33	4,5	34,29	182,7
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		495	5,01	4,5	79,19	379,2

Ужин							
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		627	35,85	33,78	130,31	1014,12	
Итого за день		3152	143,61	136,25	540,18	3984,91	

Четвертый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№54-бгн-2020	Чай с молоком	200	2,8	2,2	19,66	111,70
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0
Итого		435	31,7	18,4	100,46	701,7
2-ой Завтрак						
№ 332	Макаронны отв.	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 54-5м-2020	Котлета из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		550	32,9	16,74	98,48	723,42
Обед						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	18,58	20,9	34,8	393,10
№181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		930	29,43	34,9	125,9	964,9
Полдник						
	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109,0
	Сок Фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		425	5,68	3,15	85,6	387,0

Ужины							
№ 54-51-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,8	8,8	44,7	282,6	
№ 415	Котлета из мяса говядины	100	24,48	23,80	10,34	357,25	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54 -133-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		655	41,13	41,9	140,24	1149,75	
Итого за День		2995	140,84	115,09	550,68	3926,77	

Пятый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		350	17,3	16,7	74,78	526
2-ой Завтрак						
№ 511	Рис припущенный	150	4,4	7,06	51,35	283,0
№ 487	Мясо птицы отв.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		610	39,95	41,96	105,35	909,5
Обед						
№ 54-8-2020	Капустя тушеная	150	3,5	4,9	15,6	120,9
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	230	8,0	12,5	33,6	270,0
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		730	40,05	41,7	100,3	974,1
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,90	82,35	405,0

Ужин							
№ 385	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе	100	26,83	7,07	9,71	208,86	
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6	
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,0	15,0	
№ 54-бгн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		735	54,93	30,87	128,3	1058,46	
Итого за день		2925	157,68	137,13	491,08	3873,08	

Шестой День 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой Завтрак						
№ 4	Каша рисовая молочная	200	8,6	10,2	47,9	315,5
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		585	33,05	25,9	120,5	882,3
Обед						
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	23,8	10,34	357,25
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,2	29,1
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		810	42,53	48,1	119,64	1114,45
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		450	7,55	6,1	104,45	486,5

Ужин							
№ 54-9Г-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	200	20,0	20,54	28,34	369,27	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		535	30,25	30,04	105,54	844,37	
Итого за День		2800	136,7	135,84	526,64	3969,4	

Седьмой день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 54-20ж-2020	Каша гречневая с молоком	300	9,29	14,37	31,97	295,8
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	23,99	30,07	106,57	802,5
2-ой Завтрак						
№ 54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	18,58	20,9	34,8	393,10
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		500	22,33	21,4	77,6	625,3
Обед						
№ 302	Каша пшеничная молочная	200	10,8	11,4	43,6	317,4
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№ 337	Яйца вареные	1 шт.	5,0	4,6	0,28	62,8
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№ 639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		745	33,15	35,8	117,88	1078,88
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		450	5,35	6,70	80,45	402,5
Ужин						
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25

№ 54-бгн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		635	53,23	54,95	111,45	1107,85
Итого за День		2952	138,05	148,92	493,95	4017,03

Восьмой День 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 161	Суп молочный с рисом	300	8,7	14,67	37,54	314,7
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	21,0	26,77	112,04	777,9
2-ой Завтрак						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 462	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Огурец консервированный	30	0,84	0,00	0,39	4,80
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		580	37,01	33,53	112,11	875,84
Обед						
№ 54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	33,5	193,3
№ 487	Мясо птицы отвар.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	60	0,9	3,0	5,0	50,2
№ 155	Суп с клецками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		840	43,95	52,8	130,1	1116,0
Полдник						
	Ватрушка с творогом	150	26,78	18,99	56,33	528,13
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		550	30,58	19,19	123,33	806,13

Ужин							
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6	
№ 54-Эр-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	20,33	3,33	7,3	140,38	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		660	34,83	21,98	119,68	863,08	
Итого за день		3240	167,37	154,27	597,26	4438,95	

Девятый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 302	Каша манная молочная	300	8,35	13,45	44,31	330,9
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	23,05	29,15	118,91	837,6
2-ой завтрак						
№ 332	Макароны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 54-5м-2020	Котлеты из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,8	9,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		610	33,4	16,8	100,28	732,42
Обед						
№ 443	Плов с говядиной	240	20,9	17,5	74,6	534,1
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 124	Щи со свежей капустой на мясном бульоне	230	7,4	12,5	30,6	254,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		780	32,75	33,2	150,4	1052,6
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
№ 54-6лн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	22,82	14,67	113,31	608,3

Ужин							
№ 520	Картофельное пюре	180	3,5	6,0	33,1	204,1	
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		627	32,15	32,48	114,71	922,52	
Итого за День		3139	144,17	126,3	597,61	4153,44	

Десятый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 487	Мясо птицы отвар.	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
№ 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
Итого		610	38,55	39,9	84,5	796,6
Обед						
№ 54-10м-2020	Капустя тушеная с мясом	240	15,18	21,08	9,63	286,7
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259,0
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		855	49,73	52,38	118,93	1183,1
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок Фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		500	13,02	9,02	137,6	676,6

Ужин							
№ 511	Рис припущенный	180	4,74	8,74	55,31	315,66	
№ 54-5м-2020	Биточек из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54-13э-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
Итого		755	38,65	25,0	153,4	1032,38	
Итого за День		3140	163,28	152,0	570,94	4430,48	

Одннадцатый день 5-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 4	Каша рисовая молочная	250	8,9	11,9	55,8	363,6
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		572	23,6	27,6	130,4	870,3
2-ой завтрак						
№ 302	Каша пшениная молочная	200	10,8	11,4	43,6	317,4
	Сыр	25	6,5	6,7	0,0	90,2
№340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,6
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		585	31,96	32,2	86,21	805,0
Обед						
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,0
№ 54-Зр-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	20,33	3,33	7,3	140,38
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,2	29,1
№ 139	Суп Гороховый на мясном бульоне	230	9,9	11,7	36,0	279,8
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		810	37,38	27,63	116,6	897,48
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	10,82	9,62	113,6	595,6

Ужин							
№ 54-9Г-2020	Рагу из овощей с мясом говядины	200	20,0	20,54	28,34	369,27	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		535	30,25	30,04	105,54	844,37	
Итого за День		3002	134,01	127,1	552,35	4012,75	

Двенадцатый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 160	Суп молочный вермишелевый	300	9,65	14,78	32,24	312,93
№ 54-6Гн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	31,05	29,03	104,15	817,43
2-ой Завтрак						
№ 54-9М-2020	Жаркое по - домашнему	250	18,58	20,9	34,83	393,1
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		500	24,59	23,85	80,32	630,47
Обед						
№ 297	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,3	7,3	44,5	211,5
№ 437	Гуляш из мяса говядины	37/50	16,06	13,34	4,68	201,82
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	60	0,9	3,0	5,0	50,2
№ 130	Рассольник на мясном бульоне	230	7,1	12,6	31,2	258,4
№ 692	Кофейный напиток с молоком	200	2,36	2,45	24,79	94,37
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		777	37,37	39,2	130,87	959,3
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Банан	200	3,0	0,2	43,6	178,0
Итого		450	7,55	6,1	104,45	486,5

Ужин							
№ 54-8Г-2020	Капуста тушеная	200	4,7	6,6	20,7	163,6	
№ 451	Биточек из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25	
№ 54-6ГН-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
Итого		647	55,63	58,55	111,55	1151,35	
Итого за день		2984	156,19	156,73	531,34	4045,05	

Тринадцатый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 340	Омлет	110	11,03	13,60	2,01	178,60
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		420	23,33	25,7	76,51	641,8
2-ой завтрак						
№ 520	Картофельное пюре	150	3,0	5,0	27,5	170,1
№ 385	Рыба запеченая с овощами	100	26,73	5,87	9,61	196,56
№ 54-4соус-2020	Сметанный соус	50	1,74	8,18	4,65	100,0
№ 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		610	36,02	22,25	89,16	744,56
Обед						
№ 332	Вермишель отварная	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 487	Мясо птицы отварной	100	27,2	23,8	0,0	232,0
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№155	Суп с клецками на мясном бульоне	230	7,6	15,9	36,0	312,3
№639	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	22,1	89,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		780	45,45	51,6	127,1	1107,7
Поддник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,9	82,35	405,0

Ужин							
№ 332	Макаронны отварные	180	7,2	7,3	48,7	295,7	
№ 433	Мясо тушеное	100	16,0	13,38	4,31	199,82	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3	
Итого		477	35,85	33,78	130,31	1014,1	
Итого за день		2727	146,08	139,23	505,43	3913,16	

Четырнадцатый День 6 -10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 54-20к-2020	Каша гречневая с молоком	300	9,29	14,37	31,97	295,8
№ 54-6гн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7
	Хлеб пшеничный с маслом сл. и сыром	100/10/12	11,0	12,8	48,9	360,3
Итого		622	33,09	32,22	103,98	843,8
2-ой Завтрак						
№ 332	Макаронны отварные	150	6,7	6,4	45,3	271,8
№ 54-5м-2020	Котлета из мяса курицы	100	22,36	4,84	9,58	173,42
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		550	32,91	16,74	98,48	723,42
Обед						
№ 4	Каша рисовая молочная	200	8,6	10,2	47,9	315,5
№ 366	Творожная запеканка с повидлом	110/25	20,8	15,2	32,0	348,0
№ 110	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	230	8,0	12,5	33,6	270,0
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		585	41,05	38,4	154,1	1152,3
Полдник						
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,5
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	250	0,88	0,0	21,5	96,5
Итого		500	5,43	5,9	82,35	405,0

Ужин								
№ 518	Картофель отварной со сливочным маслом	200	4,25	9,15	35,18	247,6		
№ 451	Котлета из мяса говядины	100	25,48	33,8	10,34	357,25		
№ 54-бгн-2020	Чай с молоком	200	12,8	5,05	23,11	187,7		
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242,0		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5		
Итого		625	52,28	49,3	125,93	1117,05		
Итого за день		2882	164,76	142,56	564,84	4241,57		

Пятнадцатый день 6-10 лет

Номер рецептуры	Наименование блюда	Объем порции 6-10 лет	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
Завтрак						
№ 4	Каша манная молочная	300	8,35	13,45	44,31	330,9
№ 693	Какао с молоком	200	3,7	2,9	25,7	146,4
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8
Итого		610	20,65	25,55	118,81	794,1
2-ой завтрак						
№ 54-12м-2020	Плов из мяса птицы	240	24,16	9,06	74,6	476,48
№ 54-13з-2020	Салат из свежлы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		550	28,61	12,26	131,8	790,98
Обед						
№ 54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,5	4,9	15,6	120,9
№ 423	Бефстроганов из мяса говядины	100	21,2	20,9	4,7	293,8
№ 181	Суп с рыбными консервами	230	6,4	12,7	30,9	259,0
№ 648	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	31,9	125,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5
Итого		730	34,75	39,0	103,8	942,5
Полдник						
	Булочка	100	9,22	8,82	70,6	398,6
	Сок фруктовый	200	0,8	0,0	23,4	100,0
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94,0
Итого		500	10,82	9,62	113,6	595,6

Ужин							
№ 54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,8	8,8	44,7	282,6	
№ 462	Тефтель из мяса говядины с рисом	100	25,02	20,73	11,62	331,34	
№ 588	Подлив	50	0,2	5,0	3,0	59,4	
№ 54-13з-2020	Салат из моркови отварной	100	1,6	5,1	8,3	83,6	
№ 684	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	19,9	75,8	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,5	82,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	8,6	9,2	48,8	316,8	
Итого		765	42,87	49,13	144,82	1232,04	
Итого за день		3215	137,7	135,56	612,83	4355,16	