

																			Приложение 8 к Контракту № 12/17 от «__» __ 20__ г.								
						Десятидневное меню (обеда)																					
						(с расчетом пищевой и энергетической ценности продукции)																					
						для учащихся общеобразовательных учреждений																					
			городского округа Черноголовка																								
		на 2021 год (возрастная категория от 7 до 11 лет)																									
№ рецеп туры	ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАС СА ПОР ЦИИ (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У						В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7					8	9	10	11	12	13	14	15									
День: понедельник																											
Неделя: первая																											
Сезон: всесезонно																											
Возрастная категория: с 7 до 11 лет																											
ОБЕД																											
тпк	Зелёный горошек консервиро	60	0,6 9	6,8 3	32, 85	34,56					0,0 5	1,6	0,0 0	0,1 9	19, 44	17, 6	8,0	0, 53									

	ванный (по сезону)																
176;568	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	9,9	10,0	16,8	110,8	0,14	2,08	0,10	0,78	91,2	198,0	13,37	0,16			
541	Котлета рыбная	80	19,65	15,2	17,2	267,6	0,1	6,0	0,06	0,09	162,0	185,4	22,0	2,70			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,06	5,0	20,4	147,25	0,15	1,80	0,10	1,00	56,98	186,6	27,75	1,01			
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24			
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58			
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	42,2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32,0	5,0	0,3			
Итого:			35,82	37,79	163,24	904,61	0,52	17,08	0,26	2,84	349,82	683,20	82,52	5,52			
День: вторник																	
Неделя: первая																	
Сезон: всесезонно																	
Возрастная категория: с 7 до 11 лет																	
ОБЕД																	
тпк	Икра кабачковая (по сезону)	60	0,72	2,2	4,4	58,20	0,02	2,8	0,0	0,0	37,6	16,6	9,52	0,8			
102	Суп картофельный	200	4,40	5,12	12,16	135,36	0,08	2,0	0,10	0,58	60,32	182,4	12,13	0,84			

	ый с фасолью															
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом	230	20,20	19,86	45,1	442,0	0,10	8,40	0,08	1,9	265,0	293,7	38,7	1,70		
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24		
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58		
1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,00	124,0	0,00	14,00	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2		
Итого:			27,92	27,94	129,45	971,96	0,28	27,20	0,19	3,96	448,12	703,60	83,65	4,36		
День: среда																
Неделя: первая																
Сезон: всесезонно																
Возрастная категория: с 7 до 11 лет																
ОБЕД																
45	Салат из белокочанной (или квашеной) капусты с морковью и растительным маслом (по сезону)	60	0,79	1,95	3,88	60,40	0,04	10,26	0,0	1,5	14,98	16,98	9,05	0,28		
101	Суп картофельный с	200/15	3,44	2,59	12,5	125,8	0,12	3,03	0,10	0,3	41,9	179,8	29,48	1,00		

	пшеном и рыбой															
631;809	Мясо, тушенное с картофелем "По-домашнему"	230	19,75	19,0	39,65	345,2	0,12	11,9	0,15	1,2	284,0	246,0	42,0	1,80		
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24		
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58		
924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	116,0	0,03	9,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4		
Итого:			26,58	24,30	117,35	859,80	0,39	34,99	0,28	4,28	388,48	590,53	105,93	4,30		
День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: всесезонно																
Возрастная категория: с 7 до11 лет																
ОБЕД																
ткк	Огурец солёный (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	18,0	0,03	8,9	0,0	0,06	31,34	20,37	9,61	0,4		
224;104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,84	6,72	15,4	123,12	0,06	2,00	0,1	1,04	47,52	177,2	18,1	1,12		

287	Капуста, тушенная с мясом	230	20,20	19,86	45,1	298,0	0,10	1,40	0,08	1,9	260,0	293,7	29,7	1,70	
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58	
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	29,60	110,0	0,15	0,42	0,0	0,99	52,10	98,00	21,20	2,20	
Итого:			29,14	27,40	124,91	761,52	0,42	12,72	0,18	4,67	406,16	652,87	85,01	6,24	
День: пятница															
Неделя: первая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: с 7 до11 лет															
ОБЕД															
52	Салат из отварной свёклы с растительным маслом или свежий овощ (по сезону)	60	0,84	3,61	4,96	92,80	0,03	3,99	0,0	1,1	21,28	24,38	12,42	0,79	
223	Суп картофельный с зелёным горошком на курином бульоне	200	7,5	7,25	19,80	114,0	0,18	1,3	0,08	1,75	44,8	178,3	14,67	0,40	

477;740	Суфле куриное	80	14,4	10,4	3,7	239,0	0,10	6,0	0,06	0,83	205,0	171,2	27,6	1,66
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	6,0	33,82	222,2	0,09	4,5	0,05	0,1	20,6	138,8	8,4	0,84
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58
1009	Чай с сахаром	200/15	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,3	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11
Итого:			30,99	28,00	112,91	945,90	0,52	17,09	0,19	4,55	427,19	666,30	83,50	4,62
День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: всесезонно														
Возрастная категория: с 7 до 11 лет														
ОБЕД														
ткк	Зелёный горошек консервированный (по сезону)	60	0,69	6,83	32,85	34,56	0,05	1,6	0,00	0,19	19,44	17,6	8,0	0,53
208	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	3,36	6,56	15,36	147,2	0,14	2,08	0,12	0,8	44,56	193,76	13,50	0,56
279;331	Тефтели мясные с рисом и соусом	180/50	14,92	12,58	18,9	408,0	0,10	3,8	0,10	0,5	297,3	266,28	43,00	1,36

1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58	
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	42,2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32,0	5,0	0,3	
Итого:			21,47	26,73	143,04	934,16	0,37	13,08	0,22	2,25	381,50	573,24	75,90	3,57	
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: с 7 до11 лет															
ОБЕД															
45	Салат из белокочанной (или квашеной) капусты с морковью и растительным маслом (по сезону)	60	0,79	1,95	3,88	60,40	0,04	10,26	0,0	1,5	14,98	16,98	9,05	0,28	
176	Свекольник со сметаной	200/10	9,4	10,0	15,8	95,8	0,12	1,80	0,08	0,78	41,2	198,0	13,37	0,14	
619	Печень говяжья, тушенная со сметаной	80	22,32	15,52	27,00	281,1	0,11	3,9	0,16	0,09	250,8	208,7	39,78	2,20	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,06	4,80	20,4	147,25	0,15	1,80	0,10	1,00	56,98	186,6	27,75	1,01	

1	Хлеб пшеничный	45	1,5 2	0,5 6	15, 8	117,9	0,0 4	0,0	0,0	0,3 3	8,0	26, 8	2,4	0, 24	
1	Хлеб ржаной	45	0,9 8	0,2	17, 95	94,5	0,0 4	0,0	0,0	0,3 5	7,2	36, 8	4,0	0, 58	
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0,2	0,0	16, 0	65,0	0,0 8	12, 3	0,0	0,1 5	120 ,3	90, 0	14, 0	0, 2	
Итого:			38, 27	33, 03	116 ,87	861,95	0,5 8	30, 06	0,3 4	4,2 0	499 ,46	763 ,88	110 ,35	4, 65	
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: с 7 до11 лет															
ОБЕД															
52	Салат из отварной свёклы с растительным маслом (по сезону)	60	0,8 4	3,6 1	4,9 6	92,80	0,0 3	3,9 9	0,0	1,1	21, 28	24, 38	12, 42	0, 79	
197	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	7,5	10, 0	16, 2	102,32	0,0 7	1,2	0,1 0	1,6	92, 0	188 ,0	12, 0	0, 48	
252	Сосиска отварная	65	7,6 1	12, 81	0,9 6	183,70	0,1 4	0,0	0,2 5	1,3 0	127 ,40	82, 63	19, 88	1, 20	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/ 5	5,6 4	6,0	33, 82	222,2	0,0 9	4,5	0,0 5	0,1	20, 6	138 ,8	8,4	0, 84	
1	Хлеб пшеничный	45	1,5 2	0,5 6	15, 8	117,9	0,0 4	0,0	0,0	0,3 3	8,0	26, 8	2,4	0, 24	

1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58	
924	Компот из свежих фруктов	200	0,11	0,0	16,88	65,5	0,04	1,30	0,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,11	
Итого:			24,20	33,16	106,53	878,92	0,45	10,99	0,40	4,87	396,78	587,43	73,11	4,24	
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: с 7 до 11 лет															
ОБЕД															
тпк	Икра кабачковая (по сезону)	60	0,72	2,2	4,44	58,20	0,02	2,8	0,0	0,0	37,6	16,6	9,52	0,8	
228;108	Суп картофельный с макаронами изделиями на курином бульоне	200	7,83	3,0	25,9	98,6	0,1	1,0	0,10	1,10	58,6	175,0	12,6	0,82	
291	Плов с курами	180/50	18,1	12,1	38,8	376,2	0,21	5,6	0,2	0,54	293,8	237,6	74,4	1,93	
1	Хлеб пшеничный	45	1,52	0,56	15,8	117,9	0,04	0,0	0,0	0,33	8,0	26,8	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	45	0,98	0,2	17,95	94,5	0,04	0,0	0,0	0,35	7,2	36,8	4,0	0,58	
924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	116,0	0,03	9,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4	

Итого:			29, 25	18, 06	130 ,49	861,40	0,4 4	19, 20	0,3 3	2,9 2	437 ,60	577 ,00	121 ,92	4, 77	
День: пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: с 7 до 11 лет															
ОБЕД															
тпк	Огурец солёный или свежий овощ (по сезону)	60	0,4 8	0,0 6	1,0 2	18,0	0,0 3	8,9	0,0	0,0 6	31, 34	20, 37	9,6 1	0, 4	
102	Суп гороховый с картофелем и гренками на курином бульоне	200/ 5	5,6 8	5,2 0	13, 2	99,5	0,1 0	1,7 0	0,0 9	0,9	67, 02	185 ,0	20, 96	0, 43	
489	Рагу из филе птицы	230	18, 85	10, 05	29, 60	256,8	0,1 3	3,9	0,1 0	0,1 6	280 ,6	252 ,3	70, 55	0, 80	
1	Хлеб пшеничный	45	1,5 2	0,5 6	15, 8	117,9	0,0 4	0,0	0,0	0,3 3	8,0	26, 8	2,4	0, 24	
1	Хлеб ржаной	45	0,9 8	0,2	17, 95	94,5	0,0 4	0,0	0,0	0,3 5	7,2	36, 8	4,0	0, 58	
345	Компот из чёрной смородины	200	0,5 2	0,2	28, 9	102,6	0,0 3	19, 6	0,0	1,0	70, 0	83, 0	13, 4	0, 71	
Итого:			28, 03	16, 25	106 ,43	689,30	0,3 7	34, 10	0,1 9	2,7 8	464 ,16	604 ,31	120 ,94	3, 16	
Среднее значение завтрака:			29, 17	27, 27	125 ,12	866,95	0,4 3	21, 65	0,2 6	3,7 3	419 ,93	640 ,24	94, 28	4, 54	
Для приготовления блюд используется только йодированная соль															

Возрастная категория: от 12 лет и старше																	
ОБЕД																	
ткк	Зелёный горошек консервированный (по сезону)	100	1,04	10,83	49,28	57,60	0,08	2,4	0,0	0,2	29,16	26,4	12,0	0,80			
176;568	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	12,4	7,30	21,0	138,5	0,18	3,35	0,13	0,98	214,0	172,5	16,71	0,20			
541	Котлета рыбная	100	17,06	19,0	21,5	285,85	0,13	7,50	0,10	1,20	177,5	231,8	27,5	3,10			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,67	10,0	24,5	176,70	0,06	2,16	0,00	0,20	68,38	153,9	23,30	1,21			
1	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,56	19,62	136,2	0,07	0,0	0,0	0,60	14,0	38,4	2,4	0,24			
1	Хлеб ржаной	70	0,98	0,2	24,59	109,0	0,07	0,0	0,0	0,70	12,6	55,2	4,0	0,58			
948	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	42,2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32,0	5,0	0,3			
Итого:			36,65	47,89	202,67	1035,85	0,58	21,01	0,23	3,98	520,64	710,17	90,91	6,43			
День: вторник																	
Неделя: первая																	
Сезон: всесезонно																	
Возрастная категория: от 12 лет и старше																	
ОБЕД																	

ткк	Икра кабачковая (по сезону)	100	0,96	5,6	5,92	97,0	0,03	2,07	0,0	0,0	50,13	22,13	12,7	0,86	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,50	6,40	15,20	169,20	0,10	2,25	0,13	0,73	175,40	218,0	15,16	1,05	
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом	280	24,24	23,83	54,1	498,6	0,20	6,68	0,20	1,6	201,2	302,4	35,6	4,80	
1	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,56	19,62	136,2	0,07	0,0	0,0	0,60	14,0	38,4	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	70	0,98	0,2	24,59	109,0	0,07	0,0	0,0	0,70	12,6	55,2	4,0	0,58	
1041	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	34,00	124,0	0,00	14,00	0,01	0,8	70,0	147,3	16,9	0,2	
Итого:			33,30	36,59	153,45	1134,00	0,47	25,00	0,34	4,43	523,33	783,43	86,80	7,73	
День: среда															
Неделя: первая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
45	Салат из белокочанной (или квашеной) капусты с морковью и растительным маслом (по сезону)	100	1,05	2,6	5,17	100,67	0,05	13,68	0,0	2,0	19,97	22,64	12,07	0,37	

101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250/20	4,30	3,24	15,6	157,25	0,02	3,79	0,13	0,18	152,38	199,75	16,85	1,25	
631;809	Мясо, тушенное с картофелем "По-домашнему"	280	27,0	22,85	47,58	499,4	0,24	8,3	0,20	1,9	292,8	295,2	39,6	4,10	
1	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,56	19,62	136,2	0,07	0,0	0,0	0,60	14,0	38,4	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	70	0,98	0,2	24,59	109,0	0,07	0,0	0,0	0,70	12,6	55,2	4,0	0,58	
924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	116,0	0,03	9,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4	
Итого:			34,95	29,45	140,18	1118,52	0,48	35,57	0,36	5,98	524,15	695,39	93,92	6,94	
День: четверг															
Неделя: первая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
тпк	Огурец солёный (по сезону)	100	0,72	0,09	1,53	30,0	0,045	13,35	0,0	1,52	47,01	30,56	9,61	0,6	
224;104	Суп картофельный с мясными	250/15	7,30	8,40	19,3	153,90	0,01	2,50	0,13	0,3	159,4	209,0	22,63	1,40	

	фрикадельк ами																
287	Капуста, тушенная с мясом	280	28, 20	23, 83	54, 1	324,52	0,2 4	6,6 8	0,1 0	1,3	201 ,2	302 ,4	55, 6	4, 20			
1	Хлеб пшеничный	70	1,5 2	0,5 6	19, 62	136,2	0,0 7	0,0	0,0	0,6 0	14, 0	38, 4	2,4	0, 24			
1	Хлеб ржаной	70	0,9 8	0,2	24, 59	109,0	0,0 7	0,0	0,0	0,7 0	12, 6	55, 2	4,0	0, 58			
933	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1 2	0,0 0	29, 60	110,0	0,1 5	0,4 2	0,0	0,9 9	52, 10	198 ,0	21, 20	2, 20			
Итого:			38, 84	33, 08	148 ,71	863,62	0,5 9	22, 95	0,2 2	5,4 1	486 ,31	833 ,56	115 ,44	9, 22			
День: пятница																	
Неделя: первая																	
Сезон: всесезонно																	
Возрастная категория: от 12 лет и старше																	
ОБЕД																	
52	Салат из отварной свёклы с растительн ым маслом или свежий овоц (по сезону)	100	1,1 2	4,8 1	6,6 1	154,67	0,0 4	5,3 2	0,0	1,4 7	28, 37	32, 51	16, 56	1, 05			
223	Суп картофельн ый с зелёным	250	9,4	6,0 6	24, 75	131,25	0,1 3	2,3 0	0,1 0	1,1 9	156 ,0	210 ,4	18, 34	0, 50			

	горошком на курином бульоне																
477;74 0	Суфле куриное	100	22, 5	11, 0	4,6 3	248,75	0,2 3	5,2	0,1 8	1,7	117 ,5	214 ,0	62, 0	3, 70			
203	Макаронны е изделия отварные с маслом	180/ 10	6,7 7	7,2	40, 58	266,6	0,1 1	2,2	0,0 7	0,1	15, 1	46, 6	10, 2	1, 0			
1	Хлеб пшеничный	70	1,5 2	0,5 6	19, 62	136,2	0,0 7	0,0	0,0	0,6 0	14, 0	38, 4	2,4	0, 24			
1	Хлеб ржаной	70	0,9 8	0,2	24, 59	109,0	0,0 7	0,0	0,0	0,7 0	12, 6	55, 2	4,0	0, 58			
1009	Чай с сахаром	200/ 15	0,1 1	0,0	16, 88	65,5	0,0 4	1,3	0,0	0,1	120 ,3	90, 0	14, 0	0, 11			
Итого:			42, 38	29, 83	137 ,66	1112,01	0,6 9	16, 32	0,3 5	5,8 8	463 ,89	687 ,07	127 ,50	7, 18			
День: понедельник																	
Неделя: вторая																	
Сезон: всесезонно																	
Возрастная категория: от 12 лет и старше																	
ОБЕД																	
тпк	Зелёный горошек консервиро ванный (по сезону)	100	1,0 4	10, 83	49, 28	57,60	0,0 8	2,4	0,0	0,2	29, 16	26, 4	12, 0	0, 80			
208	Рассольник «Ленинград ский» со сметаной	250/ 10	4,2 0	8,2 0	19, 20	184,0	0,1 8	6,6 0	0,1 5	1,0	155 ,70	167 ,2	16, 88	0, 70			

279; 331	Тефтели мясные с рисом и соусом	230/ 50	27, 20	24, 87	28, 4	406,2	0,2 1	6,4	0,2 5	0,5 5	145 ,95	399 ,42	89, 5	3, 40	
1	Хлеб пшеничный	70	1,5 2	0,5 6	19, 62	136,2	0,0 7	0,0	0,0	0,6 0	14, 0	38, 4	2,4	0, 24	
1	Хлеб ржаной	70	0,9 8	0,2	24, 59	109,0	0,0 7	0,0	0,0	0,7 0	12, 6	55, 2	4,0	0, 58	
948	Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0,0	42, 2	132,0	0,0	5,6	0,0	0,1	5,0	32, 0	5,0	0, 3	
Итого:			34, 94	44, 66	183 ,24	1025,00	0,6 0	21, 00	0,4 0	3,1 5	362 ,41	718 ,62	129 ,78	6, 02	
День: вторник															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
45	Салат из белокочанн ой (или квашеной) капусты с морковью и растительн ым маслом (по сезону)	100	1,0 5	2,6	5,1 7	100,67	0,0 5	13, 68	0,0	2,0	19, 97	22, 64	12, 07	0, 37	
176	Свекольник со сметаной	250/ 10	11, 8	6,0 5	19, 8	119,8	0,0 5	2,8 0	0,1 0	0,9 8	151 ,5	222 ,5	16, 71	0, 18	
619	Печень говяжья, тушенная со сметаной	100	19, 87	19, 40	33, 75	301,4	0,1 0	5,8 8	0,1 8	0,1 1	174 ,75	160 ,9	64, 72	3, 80	

312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,67	10,0	24,5	176,70	0,06	2,16	0,00	0,20	68,38	153,92	23,30	1,21	
1	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,56	19,62	136,2	0,07	0,00	0,00	0,60	14,00	38,4	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	70	0,98	0,2	24,59	109,0	0,07	0,00	0,00	0,70	12,6	55,2	4,0	0,58	
1010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,0	16,0	65,0	0,08	12,3	0,00	0,15	120,3	90,0	14,0	0,2	
Итого:			39,05	38,81	143,36	1008,72	0,48	36,82	0,28	4,74	561,50	743,56	137,20	6,58	
День: среда															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
52	Салат из отварной свёклы с растительным маслом (по сезону)	100	1,12	4,81	6,61	154,67	0,04	5,32	0,00	1,47	28,37	32,51	16,56	1,05	
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	9,38	7,94	20,25	127,9	0,09	4,5	0,13	0,2	215,0	235,0	35,0	0,6	
252	Сосиска отварная	100	9,26	14,81	0,96	219,60	0,12	4,90	0,31	1,30	17,39	182,63	49,90	2,20	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,77	7,2	40,58	266,6	0,11	2,20	0,07	0,1	15,1	46,6	10,2	1,0	

1	Хлеб пшеничный	70	1,5 2	0,5 6	19, 62	136,2	0,0 7	0,0	0,0	0,6 0	14, 0	38, 4	2,4	0, 24	
1	Хлеб ржаной	70	0,9 8	0,2	24, 59	109,0	0,0 7	0,0	0,0	0,7 0	12, 6	55, 2	4,0	0, 58	
924	Компот из свежих фруктов	200	0,1 1	0,0	16, 88	115,5	0,0 4	1,3	0,0	0,1	120 ,3	90, 0	14, 0	0, 11	
Итого:			29, 14	35, 52	129 ,5	1 130	0,5 4	18, 22	0,5 1	4,4 9	422 ,78	680 ,30	132 ,06	5, 78	
День: четверг															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
тпк	Икра кабачковая (по сезону)	100	0,9 6	5,6	5,9 2	97,0	0,0 3	2,0 7	0,0	0,0	50, 13	22, 13	12, 7	0, 86	
228;108	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,7 9	3,8	32, 38	110,75	0,1 3	3,3	0,1 3	1,3 8	173 ,3	218 ,8	15, 75	1, 03	
291	Плов с курами	230/ 50	24, 2	16, 7	43, 11	415,55	0,2 3	6,2 2	0,2 2	0,9	120 ,8	214 ,0	90, 44	2, 60	
1	Хлеб пшеничный	70	1,5 2	0,5 6	19, 62	136,2	0,0 7	0,0	0,0	0,6 0	14, 0	38, 4	2,4	0, 24	
1	Хлеб ржаной	70	0,9 8	0,2	24, 59	109,0	0,0 7	0,0	0,0	0,7 0	12, 6	55, 2	4,0	0, 58	

924	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,0	27,6	116,0	0,03	9,8	0,03	0,6	32,4	84,2	19,0	0,4	
Итого:			37,55	26,78	153,22	984,50	0,55	21,39	0,38	4,18	403,18	632,68	144,29	5,71	
День: пятница															
Неделя: вторая															
Сезон: всесезонно															
Возрастная категория: от 12 лет и старше															
ОБЕД															
тпк	Огурец солёный или свежий овощ (по сезону)	100	0,72	0,09	1,53	30,0	0,045	13,35	0,0	1,52	47,01	30,56	9,61	0,6	
102	Суп гороховый с картофелем и гренками на курином бульоне	250/10	7,10	4,50	16,5	111,88	0,13	4,20	0,11	1,1	183,78	182,0	26,20	0,54	
489	Рагу из филе птицы	280	26,62	12,06	35,52	321,36	0,19	6,8	0,20	0,75	222,72	302,76	99,46	2,90	
1	Хлеб пшеничный	70	1,52	0,56	19,62	136,2	0,07	0,0	0,0	0,60	14,0	38,4	2,4	0,24	
1	Хлеб ржаной	70	0,98	0,2	24,59	109,0	0,07	0,0	0,0	0,70	12,6	55,2	4,0	0,58	
345	Компот из чёрной смородины	200	0,52	0,2	28,9	102,6	0,03	23,6	0,0	1,0	70,0	83,0	13,4	0,71	
Итого:			37,46	17,59	126,62	811,04	0,53	47,95	0,31	5,70	550,11	691,92	155,09	5,57	

