

Типовое (базовое) меню
для организации питания детей в организациях отдыха и оздоровления
на период 21-дневной смены (в том числе для детей, страдающих
сахарным диабетом, целиакией, муковисцидозом)
Возрастная категория: 12 лет и старше

Меню разработано Федеральным
бюджетным учреждением науки
«Новосибирский научно-исследовательский
институт гигиены» Роспотребнадзора,

меню СООТВЕТСТВУЕТ требованиям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-
эпидемиологические требования к
организации общественного питания
населения"

Директор,
д.м.н., проф.

И.И. Новикова

Новосибирск – 2022 г.

Меню для организации питания детей в организации отдыха и оздоровления, 12-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Эн. ценность Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,1	11,5	55,0	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605,0	18,5	16,8	97,4	614,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350,0	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120,0	20,1	19,0	8,0	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1090,0	43,4	37,6	128,3	1025,0
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150,0	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390,0	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	200,0	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	680,0	23,8	27,8	64,4	603,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3185,0	124,3	98,4	412,3	3032,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200,0	16,9	24,0	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650,0	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1

	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200,0	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120,0	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070,0	37,9	36,5	138,6	1034,7
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (апельсин)***	150,0	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	410,0	13,0	13,7	56,8	402,1
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100,0	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	650,0	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3220,0	116,3	122,9	387,0	3118,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640,0	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350,0	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1015,0	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром.	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380,0	8,9	16,3	61,9	429,6

	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2
	Итого за день	3075,0	107,5	91,5	437,7	3002,0
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,0	20,8	12,2	35,0	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550,0	28,8	15,0	85,0	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,1	10,4	143,0
54-8с-2020	Суп гороховый	350,0	11,7	8,0	28,5	233,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	200,0	3,8	10,0	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	50,0	0,7	4,1	1,6	46,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1065,0	40,1	36,5	127,6	999,9
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	410,0	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3065,0	122,7	90,8	403,9	2922,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Завтрак	645,0	16,4	13,0	99,4	578,7

	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с-2021	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350,0	2,6	11,0	16,6	175,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120,0	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
	Итого за Обед	1075,0	43,9	51,8	113,8	1096,6
	Полдник					
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100,0	7,7	2,4	53,4	266,0
	Итого за Полдник	440,0	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250,0	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	610,0	36,2	23,1	68,6	627,0

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
Пром.	Ряженка	200,0	5,8	5,0	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3210,0	124,3	112,0	412,1	3151,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200,0	25,4	33,8	4,0	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	625,0	32,5	35,0	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100,0	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1060,0	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6

Пром.	Слойка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400,0	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200,0	0,3	0,6	7,0	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за Второй ужин	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за день	3105,0	122,6	114,8	406,8	3148,9
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200,0	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус-2020	Соус клюквенный	30,0	0,0	0,0	3,5	14,0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,0
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350,0	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1050,0	54,6	30,7	130,7	1018,0
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390,0	13,1	9,3	73,7	430,6
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60,0	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250,0	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200,0	0,4	0,1	8,2	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	615,0	36,5	16,0	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2

	Итого за день	3045,0	158,9	79,5	425,6	3053,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,1	11,5	55,0	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605,0	18,5	16,8	97,4	614,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350,0	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120,0	20,1	19,0	8,0	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1090,0	43,4	37,6	128,3	1025,0
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	150,0	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390,0	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	200,0	4,8	6,0	19,5	151,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	680,0	25,3	22,4	73,8	598,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3205,0	129,3	103,7	422,5	3140,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200,0	16,9	24,0	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650,0	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200,0	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120,0	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	1070,0	37,9	36,5	138,6	1034,7
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	350,0	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100,0	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	650,0	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3140,0	113,6	114,4	392,9	3055,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640,0	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350,0	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1015,0	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром.	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380,0	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4

54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620,0	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2
	Итого за день	3075,0	107,5	91,9	435,3	2996,0
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,0	20,8	12,2	35,0	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550,0	28,8	15,0	85,0	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,1	10,4	143,0
54-8с-2020	Суп гороховый	350,0	11,7	8,0	28,5	233,0
54-30з-2021	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200,0	3,0	12,9	14,3	185,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1045,0	39,4	36,4	123,4	979,7
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Бифидок	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Полдник	410,0	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3065,0	125,5	101,4	400,5	3015,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Завтрак	645,0	16,4	13,0	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4

	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	350,0	8,1	9,9	10,0	161,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120,0	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1075,0	49,4	50,7	107,2	1082,4
	Полдник					
Пром.	Булочка с кунжутом	100,0	7,7	2,4	53,4	266,0
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	440,0	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250,0	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	610,0	36,2	23,1	68,6	627,0
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
Пром.	Ряженка	200,0	5,8	5,0	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3190,0	126,3	99,8	407,1	3029,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200,0	25,4	33,8	4,0	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Завтрак	625,0	32,5	35,0	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100,0	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1060,0	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400,0	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200,0	0,3	0,6	7,0	35,0
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	620,0	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за Второй ужин	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за день	3105,0	122,6	115,2	404,4	3142,9
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200,0	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус-2020	Соус клюквенный	30,0	0,0	0,0	3,5	14,0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350,0	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1055,0	54,7	34,4	130,7	1051,1
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390,0	13,1	9,3	73,7	430,6
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60,0	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250,0	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200,0	0,4	0,1	8,2	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	615,0	36,5	16,0	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2
	Итого за день	3070,0	162,5	93,9	426,4	3199,9
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,1	11,5	55,0	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605,0	18,5	16,8	97,4	614,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350,0	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120,0	20,1	19,0	8,0	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1090,0	43,4	37,6	128,3	1025,0
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150,0	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390,0	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	200,0	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	680,0	23,8	27,8	64,4	603,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3185,0	124,3	98,0	414,7	3038,3
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200,0	16,9	24,0	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650,0	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200,0	4,8	6,4	48,6	271,4

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120,0	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070,0	37,9	36,5	138,6	1034,7
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	350,0	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100,0	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	650,0	27,7	30,8	65,5	650,4
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	22,4	168,6
	Итого за день	3140,0	113,6	114,8	390,5	3049,6
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640,0	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350,0	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1015,0	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром.	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380,0	8,9	16,3	61,9	429,6
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,3	31,3

Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,1	11,9	90,1	591,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2
	Итого за день	3095,0	111,0	102,6	436,1	3109,5
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200,0	20,8	12,2	35,0	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	550,0	28,8	15,0	85,0	589,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,1	10,4	143,0
54-8с-2020	Суп гороховый	350,0	11,7	8,0	28,5	233,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	200,0	3,8	10,0	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-1соус-2020	Соус сметанный	30,0	0,4	2,5	1,0	27,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
	Итого за Обед	1060,0	40,8	35,0	132,0	1007,0
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	410,0	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,2	24,3	61,1	587,6
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,7	7,0	21,1	178,8
	Итого за день	3060,0	123,4	88,9	410,7	2935,5
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Завтрак	645,0	16,4	13,0	99,4	578,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7

54-22с-2021	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350,0	2,6	11,0	16,6	175,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120,0	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1090,0	44,9	52,0	118,8	1122,2
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100,0	7,7	2,4	53,4	266,0
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	440,0	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250,0	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	610,0	36,2	23,1	68,6	627,0
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
Пром.	Ряженка	200,0	5,8	5,0	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	220,0	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3205,0	121,8	101,5	416,3	3063,2
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200,0	25,4	33,8	4,0	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Завтрак	625,0	32,5	35,0	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20,0	3,5	10,9	3,0	124,1
	Итого за Второй завтрак	220,0	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100,0	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1060,0	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400,0	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200,0	0,3	0,6	7,0	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	25,6	19,9	89,5	639,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за Второй ужин	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за день	3125,0	126,1	125,9	405,2	3256,4
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200,0	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус-2020	Соус клюквенный	30,0	0,0	0,0	3,5	14,0
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	570,0	46,8	16,1	77,6	642,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	100,0	1,5	0,1	8,7	42,0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350,0	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-7м-2020	Шницель из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1055,0	55,4	34,4	136,9	1079,0
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	390,0	13,1	9,3	73,7	430,6
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60,0	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250,0	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	30,0	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200,0	0,4	0,1	8,2	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	615,0	36,5	16,0	87,9	641,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220,0	7,3	7,0	23,1	184,2
	Итого за день	3050,0	159,7	82,8	434,2	3120,3
	Средние показатели за Завтрак	612,1	26,5	19,6	82,4	611,5

	Средние показатели за Второй завтрак	206,7	1,8	3,8	33,7	176,2
	Средние показатели за Обед	1060,7	44,4	39,1	130,7	1051,9
	Средние показатели за Полдник	397,1	15,5	11,7	69,0	442,7
	Средние показатели за Ужин	630,7	30,4	21,7	75,8	619,9
	Средние показатели за Второй ужин	217,1	7,3	6,2	21,9	173,1
	Средние показатели за период	3124,5	125,9	102,1	413,4	3075,3

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в организациях с круглосуточным режимом пребывания, в том числе отдыха и оздоровления детей / Новосибирск, 2022 г.

*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.

*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	3075,3	2992	102,8
Количество белков (г)	125,9	99	127,2
Количество жиров (г)	102,1	101,2	100,9
Количество углеводов (г)	413,4	421,3	98,1
Витамин С, мг	248,5	77	322,7
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,6	1,76	147,7
Витамин А, мкг рэ	0	990	0
Кальций, мг	1523,3	1320	115,4
Фосфор, мг	1972,4	1320	149,4
Магний, мг	559,6	330	169,6
Железо, мг	25,9	19,8	130,8
Калий, мг	0	1320	0
Йод, мкг	787,9	110	716,3
Селен, мкг	122,7	55	223,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	15,0	25,0	510,0	24,3
Сухари панировочные	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	900,0	42,9
Крупа кукурузная	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	187,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Морковь(01.09- 31.12)	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01- 31.08)	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	511,2	24,3
Апельсин	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	44,1	2,1
Банан	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	720,0	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	33,9	1,6
Лимон	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	630,0	30,0
Яблоко	-	-	120,0	-	120,0	-	-	-	-	120,0	-	120,0	-	-	-	-	120,0	-	120,0	-	-	720,0	34,3
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	3,2	-	12,8	-	-	-	-	3,2	-	12,8	-	-	-	-	3,2	48,2	2,3
Облепиха	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	30,0	1,4
Молоко	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	1984,6	94,5
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	782,0	37,2
Сыр	15,6	-	-	-	-	46,1	-	15,6	-	-	-	-	46,1	-	15,6	-	-	-	-	46,1	-	185,0	8,8
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Масло сливочное	12,5	15,4	12,5	10,0	12,5	14,3	6,9	12,5	15,4	12,5	10,0	12,5	14,3	6,9	12,5	15,4	12,5	10,0	12,5	14,3	6,9	252,2	12,0
Яйцо куриное	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	827,2	39,4
Сахар-песок	10,8	7,0	3,8	15,0	10,8	-	22,9	10,8	7,0	3,8	15,0	10,8	-	22,9	10,8	7,0	3,8	15,0	10,8	-	22,9	210,5	10,0

Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	30,0	1,4
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	2,7	0,1
Соль йодированная	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	17,9	0,9
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Ореховая смесь	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	140,0	6,7
Сок виноградный	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1400,0	66,7
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1400,0	66,7
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1400,0	66,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	60,0	40,0	30,0	30,0	45,0	30,0	30,0	60,0	40,0	30,0	30,0	45,0	30,0	30,0	60,0	40,0	30,0	45,0	60,0	30,0	30,0	825,0	39,3
Хлеб пшеничный	60,0	60,0	44,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	44,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	44,3	69,3	60,0	60,0	74,3	1283,7	61,1
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2,0	-	1,5	2,8	6,6	1,6	1,5	2,0	-	1,5	1,5	10,1	1,6	1,5	2,0	-	1,5	2,3	6,6	1,6	1,5	49,4	2,4
Крупа рисовая	7,0	72,0	-	-	-	-	-	7,0	72,0	-	-	-	-	-	7,0	72,0	-	-	-	-	-	237,0	11,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	276,0	13,1
Горох	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	384,0	18,3
Макаронные изделия в/с	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	204,0	9,7

Картофель(01.09-31.10)	371,3	38,1	220,3	206,0	352,2	38,1	130,9	371,3	38,1	220,3	119,0	228,5	38,1	130,9	371,3	38,1	220,3	206,0	352,2	38,1	130,9	3860,0	183,8
Картофель(31.10-31.12)	395,9	40,6	234,9	219,7	375,6	40,6	139,6	395,9	40,6	234,9	126,9	243,6	40,6	139,6	395,9	40,6	234,9	219,7	375,6	40,6	139,6	4115,9	196,0
Картофель(31.12-28.02)	423,2	43,4	251,1	234,8	401,5	43,4	149,2	423,2	43,4	251,1	135,6	260,4	43,4	149,2	423,2	43,4	251,1	234,8	401,5	43,4	149,2	4399,5	209,5
Картофель(29.02-01.09)	458,6	47,0	272,2	254,5	435,1	47,0	161,7	458,6	47,0	272,2	147,0	282,2	47,0	161,7	458,6	47,0	272,2	254,5	435,1	47,0	161,7	4767,9	227,0
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4	0,0
Огурец соленый	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	-	70,0	18,8	150,0	-	70,0	-	-	70,0	18,8	-	-	70,0	136,3	762,7	36,3
Свекла(01.01-31.08)	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	-	76,2	20,4	163,2	-	76,2	-	-	76,2	20,4	-	-	76,2	148,2	829,8	39,5
Репа	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	80,0	3,8
Петрушка (корень)	-	6,9	5,1	4,4	-	2,8	0,8	-	6,9	5,1	5,5	0,9	2,8	0,8	-	6,9	5,1	4,4	-	2,8	0,8	61,9	3,0
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	-	226,0	10,8
Морковь(01.09-31.12)	17,5	135,6	33,0	70,0	8,8	126,6	13,9	17,5	135,6	33,0	30,0	17,5	126,6	13,9	17,5	135,6	33,0	70,0	8,8	126,6	13,9	1184,9	56,4
Морковь(01.01-31.08)	19,0	147,6	35,9	76,2	9,5	137,7	15,2	19,0	147,6	35,9	32,6	19,0	137,7	15,2	19,0	147,6	35,9	76,2	9,5	137,7	15,2	1289,2	61,4
Лук репчатый	17,5	38,5	42,1	50,0	8,8	20,5	12,4	17,5	38,5	42,1	81,5	17,5	20,5	12,4	17,5	38,5	42,1	50,0	8,8	20,5	12,4	609,7	29,0
Капуста белокочанная	-	35,0	-	206,3	-	35,0	-	-	35,0	-	156,3	122,5	35,0	-	-	35,0	-	206,3	-	35,0	-	901,3	42,9
Томатное пюре	-	21,3	9,5	-	-	10,5	6,0	-	21,3	9,5	-	2,1	10,5	6,0	-	21,3	9,5	-	-	10,5	6,0	144,0	6,9
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	25,7	77,0	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	80,3	3,8
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	160,5	7,6
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	900,9	42,9
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	189,8	9,0
Ламинария листовая	-	-	-	-	2,8	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	2,8	-	-	6,4	0,3
Минтай (филе)	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	353,9	16,9

Горбуша (филе)	-	-	-	-	140,4	-	59,3	-	-	-	-	140,4	-	59,3	-	-	-	-	140,4	-	59,3	599,0	28,5
Молоко	32,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	32,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	32,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	413,3	19,7
Сыр	-	-	-	-	8,5	-	-	-	-	-	-	8,5	-	-	-	-	-	-	8,5	-	-	25,5	1,2
Сметана	57,6	17,5	-	55,0	77,5	47,5	-	57,6	17,5	-	30,0	88,0	47,5	-	57,6	17,5	-	45,0	77,5	47,5	-	740,7	35,3
Масло сливочное	11,0	9,1	15,3	2,8	16,1	10,6	20,0	11,0	9,1	15,3	1,5	16,1	10,6	25,0	11,0	9,1	15,3	2,3	16,1	10,6	25,0	262,7	12,5
Масло подсолнечное	17,1	26,1	13,5	24,4	21,2	7,0	-	17,1	26,1	13,5	29,1	17,7	7,0	-	17,1	26,1	13,5	24,4	21,2	7,0	-	328,8	15,7
Яйцо куриное	-	-	3,1	-	4,8	-	-	-	-	3,1	-	-	-	-	-	-	3,1	-	4,8	-	-	18,9	0,9
Сахар-песок	7,0	16,6	7,8	10,0	10,0	12,5	7,8	7,0	16,6	7,8	10,0	10,0	12,5	7,8	7,0	16,6	7,8	10,0	10,0	12,5	7,8	214,8	10,2
Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	54,0	2,6
Соль йодированная	3,1	1,9	2,0	1,8	1,8	1,4	1,4	3,1	1,9	2,0	1,8	1,6	1,4	1,4	3,1	1,9	2,0	1,8	1,8	1,4	1,4	40,0	1,9
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	2,0	0,1
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	240,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	300,0	14,3
Мука пшеничная в/с	10,0	-	-	49,0	-	-	40,5	10,0	-	-	49,0	-	-	40,5	10,0	-	-	49,0	-	-	40,5	298,5	14,2
Крупа манная	11,0	-	-	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	33,0	1,6
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	120,0	5,7
Апельсин	-	150,0	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	570,0	27,1
Банан	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	900,0	42,9
Груша	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	750,0	35,7
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	140,0	6,7
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	600,0	28,6
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	180,0	-	-	-	200,0	-	-	180,0	-	-	-	200,0	-	-	180,0	1140,0	54,3
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1

Снежок	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	600,0	28,6
Творог	135,0	-	-	-	-	-	-	135,0	-	-	-	-	-	-	135,0	-	-	-	-	-	-	405,0	19,3
Сметана	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Масло сливочное	2,0	-	-	1,5	-	-	5,0	2,0	-	-	1,5	-	-	5,0	2,0	-	-	1,5	-	-	5,0	25,5	1,2
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	0,7	0,0
Яйцо куриное	5,5	-	-	-	-	-	4,0	5,5	-	-	-	-	-	4,0	5,5	-	-	-	-	-	4,0	28,4	1,4
Сахар-песок	15,0	-	-	3,0	-	-	7,0	15,0	-	-	3,0	-	-	7,0	15,0	-	-	3,0	-	-	7,0	75,0	3,6
Корж молочный	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	220,0	10,5
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	5,4	0,3
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	30,0	15,0	25,0	25,0	15,0	25,0	30,0	30,0	15,0	25,0	25,0	15,0	25,0	30,0	30,0	15,0	25,0	25,0	15,0	25,0	30,0	495,0	23,6
Хлеб пшеничный	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	897,9	42,8
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	3,8	8,3	-	-	-	-	-	3,8	8,3	-	-	-	-	-	3,8	36,2	1,7
Мука пшеничная в/с	0,8	11,6	-	-	1,4	-	1,5	3,2	11,6	-	-	1,4	-	1,5	0,8	11,6	-	-	1,4	-	1,5	48,0	2,3
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	204,0	9,7
Картофель(01.09-31.10)	-	242,1	-	176,5	154,7	-	280,5	-	242,1	-	176,5	154,7	-	280,5	-	242,1	-	176,5	154,7	-	280,5	2561,4	122,0
Картофель(31.10-31.12)	-	258,1	-	188,1	164,9	-	299,1	-	258,1	-	188,1	164,9	-	299,1	-	258,1	-	188,1	164,9	-	299,1	2730,6	130,0
Картофель(31.12-28.02)	-	275,9	-	201,1	176,3	-	319,7	-	275,9	-	201,1	176,3	-	319,7	-	275,9	-	201,1	176,3	-	319,7	2919,0	139,0
Картофель(29.02-01.09)	-	299,0	-	218,0	191,1	-	346,5	-	299,0	-	218,0	191,1	-	346,5	-	299,0	-	218,0	191,1	-	346,5	3163,8	150,7
Томатная паста	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Томат	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	678,0	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	118,8	-	-	-	-	-	-	118,8	-	-	-	-	-	-	118,8	-	-	-	-	-	356,4	17,0

Свекла(01.01-31.08)	-	129,2	-	-	-	-	-	-	129,2	-	-	-	-	-	-	129,2	-	-	-	-	-	387,6	18,5
Петрушка (корень)	-	2,0	-	-	-	-	1,1	-	2,0	-	-	-	-	1,1	-	2,0	-	-	-	-	1,1	9,2	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4,7	-	6,3	4,5	-	-	-	4,7	-	6,3	-	-	-	-	4,7	-	6,3	37,3	1,8
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	678,0	32,3
Морковь(01.09-31.12)	6,5	11,0	23,4	-	105,9	31,3	-	10,0	11,0	23,4	-	105,9	31,3	-	6,5	11,0	23,4	-	105,9	31,3	-	537,8	25,6
Морковь(01.01-31.08)	7,1	11,9	25,5	-	115,3	34,0	-	10,9	11,9	25,5	-	115,3	34,0	-	7,1	11,9	25,5	-	115,3	34,0	-	585,2	27,9
Лук репчатый	8,5	3,0	15,6	21,6	18,0	12,5	1,5	13,6	3,0	15,6	21,6	18,0	12,5	1,5	8,5	3,0	15,6	21,6	18,0	12,5	1,5	247,0	11,8
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Капуста белокочанная	213,8	-	-	-	-	-	-	237,3	-	-	-	-	-	-	213,8	-	-	-	-	-	-	665,0	31,7
Томатное пюре	-	-	-	8,1	8,8	-	-	16,0	-	-	8,1	8,8	-	-	-	-	-	8,1	8,8	-	-	66,6	3,2
Лимон	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	101,7	4,8
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	77,0	3,7
Облепиха	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	1249,5	59,5
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	145,6	-	-	-	-	-	-	145,6	-	-	-	-	-	-	145,6	436,8	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	-	117,2	-	-	-	-	76,3	-	117,2	-	-	-	-	76,3	-	117,2	-	-	580,6	27,7
Ламинария листовая	1,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,7	-	-	-	-	-	-	3,3	0,2
Молоко	17,3	60,0	-	-	130,0	-	-	17,3	60,0	-	-	130,0	-	-	17,3	60,0	-	-	130,0	-	-	621,9	29,6
Сметана	15,0	30,0	-	-	-	-	-	15,0	30,0	-	-	-	-	-	15,0	30,0	-	-	-	-	-	135,0	6,4
Масло сливочное	6,1	1,6	-	8,1	-	10,0	14,0	15,1	1,6	-	8,1	-	10,0	14,0	6,1	1,6	-	8,1	-	10,0	14,0	128,3	6,1
Масло подсолнечное	12,8	11,0	10,0	-	17,5	-	-	-	11,0	10,0	-	17,5	-	-	12,8	11,0	10,0	-	17,5	-	-	141,1	6,7
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	16,5	0,8
Сахар-песок	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	13,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	132,0	6,3
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	30,0	1,4
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	18,0	0,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	15,0	0,7
Соль йодированная	0,9	1,2	1,3	1,0	1,3	1,0	1,3	0,9	1,2	1,3	1,0	1,3	1,0	1,3	0,9	1,2	1,3	1,0	1,3	1,0	1,3	23,9	1,1

Лавровый лист	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	-	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,7	0,0
---------------	-----	---	---	-----	-----	---	-----	---	---	---	-----	-----	---	-----	-----	---	---	-----	-----	---	-----	-----	-----

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Молоко	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	600,0	28,6
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	115,0	80,0	80,0	80,0	90,0	70,0	85,0	115,0	80,0	80,0	80,0	90,0	70,0	85,0	115,0	80,0	80,0	95,0	105,0	70,0	85,0	1830,0	87,1
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	240,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	300,0	14,3
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	147,5	7,0
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Хлеб пшеничный	164,3	120,0	134,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	134,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	134,3	159,3	150,0	135,0	164,3	3081,6	146,7
Мука пшеничная в/с	12,7	11,6	1,5	51,8	8,0	1,6	43,5	15,1	11,6	1,5	50,5	11,5	1,6	43,5	12,7	11,6	1,5	51,3	8,0	1,6	43,5	395,9	18,9
Горох	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	384,0	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	276,0	13,1
Крупа кукурузная	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	131,7	6,3
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	187,5	8,9

Крупа рисовая	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	441,0	21,0
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	204,0	9,7
Картофель(01.09-31.10)	371,3	280,2	220,3	382,5	506,9	38,1	411,4	371,3	280,2	220,3	295,5	383,2	38,1	411,4	371,3	280,2	220,3	382,5	506,9	38,1	411,4	6421,4	305,8
Картофель(31.10-31.12)	395,9	298,7	234,9	407,8	540,5	40,6	438,6	395,9	298,7	234,9	315,0	408,5	40,6	438,6	395,9	298,7	234,9	407,8	540,5	40,6	438,6	6846,2	326,0
Картофель(31.12-28.02)	423,2	319,3	251,1	435,9	577,8	43,4	468,9	423,2	319,3	251,1	336,7	436,7	43,4	468,9	423,2	319,3	251,1	435,9	577,8	43,4	468,9	7318,5	348,5
Картофель(29.02-01.09)	458,6	346,1	272,2	472,5	626,2	47,0	508,2	458,6	346,1	272,2	365,0	473,3	47,0	508,2	458,6	346,1	272,2	472,5	626,2	47,0	508,2	7932,0	377,7
Томатная паста	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4	0,0
Лук репчатый	26,0	41,5	57,8	71,6	26,7	33,0	13,9	31,1	41,5	57,8	103,1	35,5	33,0	13,9	26,0	41,5	57,8	71,6	26,7	33,0	13,9	856,7	40,8
Морковь(01.09-31.12)	24,0	146,6	56,4	226,7	114,7	157,8	13,9	27,5	146,6	56,4	186,7	123,4	157,8	13,9	24,0	146,6	56,4	226,7	114,7	157,8	13,9	2192,5	104,4
Морковь(01.01-31.08)	26,1	159,5	61,4	246,6	124,8	171,7	15,2	29,9	159,5	61,4	203,1	134,3	171,7	15,2	26,1	159,5	61,4	246,6	124,8	171,7	15,2	2385,7	113,6
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	-	-	113,0	-	-	-	904,0	43,1
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4,7	-	6,3	4,5	-	-	-	4,7	-	6,3	-	-	-	-	4,7	-	6,3	37,3	1,8
Петрушка (корень)	-	8,8	5,1	4,4	-	2,8	1,9	-	8,8	5,1	5,5	0,9	2,8	1,9	-	8,8	5,1	4,4	-	2,8	1,9	71,2	3,4
Репа	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	80,0	3,8
Свекла(01.09-31.12)	-	188,8	18,8	-	-	70,0	-	-	188,8	18,8	150,0	-	70,0	-	-	188,8	18,8	-	-	70,0	136,3	1119,1	53,3
Свекла(01.01-31.08)	-	205,4	20,4	-	-	76,2	-	-	205,4	20,4	163,2	-	76,2	-	-	205,4	20,4	-	-	76,2	148,2	1217,4	58,0
Томат	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	678,0	32,3
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Капуста белокочанная	213,8	35,0	-	206,3	-	35,0	-	237,3	35,0	-	156,3	122,5	35,0	-	213,8	35,0	-	206,3	-	35,0	-	1566,2	74,6
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Томатное пюре	-	21,3	9,5	8,1	8,8	10,5	6,0	16,0	21,3	9,5	8,1	10,9	10,5	6,0	-	21,3	9,5	8,1	8,8	10,5	6,0	210,6	10,0
Огурец соленый	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	191,3	9,1
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	120,0	5,7
Апельсин	-	150,0	-	-	140,0	14,7	-	-	-	-	-	140,0	14,7	-	-	-	-	140,0	14,7	-	-	614,1	29,2
Банан	-	120,0	-	150,0	-	120,0	150,0	-	120,0	-	150,0	-	120,0	150,0	-	120,0	-	150,0	-	120,0	150,0	1620,0	77,1

Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1	
Груша	-	-	130,0	-	-	131,3	-	-	-	130,0	-	-	131,3	-	-	-	130,0	-	-	131,3	-	783,9	37,3
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	770,0	36,7
Яблоко	-	33,9	120,0	-	153,9	-	-	-	33,9	120,0	-	153,9	-	-	-	33,9	120,0	-	153,9	-	-	923,4	44,0
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	3,2	-	12,8	-	-	-	-	3,2	-	12,8	-	-	-	-	3,2	48,2	2,3
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	154,1	7,3
Смородина черная	-	12,8	-	-	12,8	-	12,8	-	12,8	-	-	12,8	-	12,8	-	12,8	-	-	12,8	-	12,8	115,6	5,5
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	160,5	7,6
Ореховая смесь	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	20,0	-	140,0	6,7
Сок виноградный	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1400,0	66,7
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1400,0	66,7
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1400,0	66,7
Говядина I категории	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	2150,4	102,4
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	145,6	116,8	-	-	-	-	-	145,6	116,8	-	-	-	-	-	145,6	787,3	37,5
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	63,3	117,2	-	-	-	-	76,3	63,3	117,2	-	-	-	-	76,3	63,3	117,2	-	-	770,4	36,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140,4	-	59,3	-	-	-	-	140,4	-	59,3	-	-	-	-	140,4	-	59,3	599,0	28,5
Минтай (филе)	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Ламинария листовая	1,7	-	-	-	2,8	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	1,7	-	-	-	2,8	-	-	9,8	0,5
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	30,0	1,4
Молоко	174,3	336,9	142,3	93,6	294,5	271,4	93,6	174,3	336,9	142,3	93,6	294,5	271,4	93,6	174,3	336,9	142,3	93,6	294,5	271,4	93,6	4219,7	200,9
Снежок	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	180,0	-	-	-	200,0	-	-	180,0	-	-	-	200,0	-	-	180,0	1140,0	54,3
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Творог	135,0	-	-	74,7	-	-	186,0	135,0	-	-	74,7	-	-	186,0	135,0	-	-	74,7	-	-	186,0	1187,0	56,5
Сыр	15,6	-	-	-	8,5	46,1	-	15,6	-	-	-	8,5	46,1	-	15,6	-	-	-	8,5	46,1	-	210,5	10,0
Сметана	77,6	47,5	-	60,3	77,5	47,5	6,9	77,6	47,5	-	35,3	88,0	47,5	6,9	77,6	47,5	-	50,3	77,5	47,5	6,9	927,3	44,2

Масло сливочное	31,6	26,0	27,8	22,4	28,6	34,9	45,9	40,6	26,0	27,8	21,1	28,6	34,9	50,9	31,6	26,0	27,8	21,9	28,6	34,9	50,9	668,7	31,8
Масло подсолнечное	29,9	37,1	23,5	24,7	38,7	7,0	-	17,1	37,1	23,5	29,3	35,2	7,0	-	29,9	37,1	23,5	24,7	38,7	7,0	-	470,7	22,4
Яйцо куриное	5,5	135,4	3,1	8,8	4,8	125,7	15,3	5,5	135,4	3,1	8,8	-	125,7	15,3	5,5	135,4	3,1	8,8	4,8	125,7	15,3	891,0	42,4
Сахар-песок	39,8	30,6	18,5	35,0	27,8	19,5	37,7	45,8	30,6	18,5	35,0	27,8	19,5	37,7	39,8	30,6	18,5	35,0	27,8	19,5	37,7	632,2	30,1
Корж молочный	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	220,0	10,5
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9
Чай черный байховый	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	39,0	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	15,0	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,9	-	6,0	-	-	6,0	-	6,9	-	6,0	-	-	6,0	-	6,9	56,7	2,7
Соль йодированная	5,6	3,7	4,5	4,0	4,4	3,0	4,0	5,6	3,7	4,5	4,0	4,2	3,0	4,0	5,6	3,7	4,5	4,0	4,4	3,0	4,0	87,3	4,2
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,5	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	2,7	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

**Меню для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом,
в организации отдыха и оздоровления, 12-18 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Завтрак	525	16,7	18,6	59,4	470,8	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	32,8	33,4	63,1	684,8	5,3
	Полдник						
54-6г-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1,0
	Итого за Полдник	300	20,2	5,9	28,8	250,3	2,4
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	710	20,1	49,1	44,5	700,1	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2840	99,5	114	222,7	2316	18,6
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	Итого за Завтрак	585	19,6	26,6	51,3	522,7	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	960	32,8	34,1	57,3	667,5	4,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	320	11,2	7,4	24,1	207,8	2,0
	Ужин						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Ужин	665	26,2	36,1	44,9	609,6	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6	1,9
	Итого за день	2950	98,1	109,5	220,6	2260,2	18,4
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	565	12,4	14,8	60,1	422,6	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	840	32,1	39	62,4	728,5	5,2
	Полдник						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	32,9	28,5	42,9	559,9	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2635	92,3	94,5	235,3	2159,6	19,6
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	600	32,5	22,9	59,2	571,8	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8

54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	790	29,3	26,8	64,3	616,8	5,4
	Полдник						
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	7,3	5,4	23,4	170,8	2,0
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	30,1	24,3	45,7	522,3	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2740	107,9	86,6	233,9	2147,1	19,5
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	525	9,9	17,2	55,8	417,7	4,7
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-22с-2021	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5	1,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	935	37,4	49,5	62,9	846,1	5,2
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
	Итого за Полдник	340	8,1	5,3	22,3	169,1	1,9
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Ужин	595	30,4	20,1	46,1	487,8	3,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2815	94,1	97,4	228,9	2168,5	19,1
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	Итого за Завтрак	625	32,3	35,1	51,8	652,2	4,3
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1

	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	32,4	43,9	61,7	771,3	5,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	300	25,4	10,7	26	302,4	2,2
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0,0
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	590	24,5	23,4	36,5	454,3	3,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2800	122,2	118,3	222,8	2444,6	18,6
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	595	45,3	23,4	59	628,2	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	950	34,8	32,6	59,5	671,3	5,0
	Полдник						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1,0
	Итого за Полдник	320	7,3	5,5	22,8	169,5	1,9
	Ужин						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,1
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	550	26,4	14,6	36,3	381,2	3,0
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2835	122,1	83,1	226,1	2140	18,8
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (апельсин)***	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1,0
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1

Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	595	16,8	18,7	62,9	485,9	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	33,1	33,5	63,9	690	5,3
	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,6	134,1	1,3
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1,0
	Итого за Полдник	300	8,3	4,8	28	188,6	2,3
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	605	20,6	48,9	37,1	671,1	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2805	88,5	112,9	218,8	2245,6	18,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	635	23,7	32,6	50	588,4	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4	0,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	Итого за Обед	960	30,8	39,6	58,6	713,9	4,9
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	60	9,2	4,3	6,1	100,2	0,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	330	16,6	9,4	22,4	240,9	1,9
	Ужин						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	600	26,1	29,1	49,3	563,4	4,1
	Второй ужин						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8

Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6	1,9
	Итого за день	2945	105,5	116	223,3	2359,2	18,6
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	565	12,4	14,8	60,1	422,6	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	840	32,1	39	62,4	728,5	5,2
	Полдник						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	32,9	28,5	42,9	559,9	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2635	91,1	94,5	230,3	2134,8	19,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	600	32,5	22,9	59,2	571,8	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-30з-2021	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4	1,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	840	29,4	32,2	65	668,9	5,4
	Полдник						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
	Итого за Полдник	320	7,3	5,4	23,4	170,8	2,0
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	30,1	24,3	45,7	522,3	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1

	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2790	108	91,8	239,8	2218,2	20,0
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	525	9,9	17,2	55,8	417,7	4,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	915	43,1	47,1	60,7	838,8	5,1
	Полдник						
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	340	8,1	5,3	22,3	169,1	1,9
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Ужин	595	30,4	20,1	46,1	487,8	3,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2795	101,6	95,2	231,3	2188,6	19,3
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	625	32,2	35,1	49,4	642,7	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	32,4	43,9	61,7	771,3	5,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	1,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	350	28,7	15,8	25	357	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7

54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0,0
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	605	25,6	23,5	43,9	489,5	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2865	125,3	123,5	221,8	2500,1	18,5
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	595	45,3	23,4	59	628,2	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Итого за Второй завтрак	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	Обед						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	950	34,8	32,6	59,5	671,3	5,0
	Полдник						
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1,0
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	7,3	5,5	22,8	169,5	1,9
	Ужин						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	565	21,4	16,3	45,6	414,8	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2850	117,5	85,2	232,8	2168,4	19,4
	Понедельник, 3 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7	4,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	550	16,9	20,6	62	500	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	32,8	33,4	63,1	684,8	5,3
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн-2020	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1,0

	Итого за Полдник	300	20,2	5,9	28,8	250,3	2,4
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	725	21,1	49,3	49,5	725,7	4,1
	Второй ужин						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2880	100,7	116,2	230,3	2370,8	19,2
	Вторник, 3 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	Итого за Завтрак	650	24,8	32,7	57,4	623,6	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	965	33	34	58,4	672	4,9

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник						
54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	320	11,2	7,4	24,1	207,8	2,0
	Ужин						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-30з-2021	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4	1,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Ужин	665	27,1	38,8	37,3	608	3,1
	Второй ужин						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	22,4	168,6	1,9
	Итого за день	3020	105	118,2	225	2385,6	18,8
	Среда, 3 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	565	12,4	14,8	60,1	422,6	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7

54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	875	32,1	41	62,4	747,2	5,2
	Полдник						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	32,9	28,5	42,9	559,9	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2670	90,5	96,3	230,7	2150,9	19,2
	Четверг, 3 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,0
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	600	32,5	22,9	59,2	571,8	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	790	29,3	26,8	64,3	616,8	5,4
	Полдник						
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1,0
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	7,3	5,4	23,4	170,8	2,0
	Ужин						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	Итого за Ужин	610	30,1	24,3	45,7	522,3	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8	1,8
	Итого за день	2740	107,9	86,6	233,9	2147,1	19,5
	Пятница, 3 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	4,0
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Завтрак	575	12	19,6	65,5	485,2	5,5
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-22с-2021	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	865	38	46,4	64	825,9	5,3
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
	Итого за Полдник	340	8,1	5,3	22,3	169,1	1,9
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Ужин	595	30,4	20,1	46,1	487,8	3,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2795	98,6	96,9	244,3	2243,2	20,4
	Суббота, 3 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	Итого за Завтрак	640	33,2	35,1	56,6	676,1	4,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Итого за Второй завтрак	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	Обед						
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью****	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Обед	885	32,4	43,9	61,7	771,3	5,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	Итого за Полдник	300	25,4	10,7	26	302,4	2,2
	Ужин						
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	605	21,1	22,7	48,5	482,9	4,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2830	119,5	117,4	220,2	2416,9	18,4
	Воскресенье, 3 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,0
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (мандарин)***	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Завтрак	595	45,3	23,4	59	628,2	4,9

	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1,0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	Итого за Обед	950	34,8	32,6	59,5	671,3	5,0
	Полдник						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1,0
	Итого за Полдник	320	7,3	5,5	22,8	169,5	1,9
	Ужин						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Ужин	565	21,4	16,3	45,6	414,8	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2	1,9
	Итого за день	2850	117,1	84,8	235,4	2173,6	19,6
	Средние показатели за Завтрак	587,38	24,7	23,45	57,75	540,51	4,8
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,32	0,1	19,6	84,55	1,6
	Средние показатели за Обед	892,14	33,32	37,4	61,73	717,06	5,1
	Средние показатели за Полдник	302,86	11,98	6,74	23,98	204,51	2,0
	Средние показатели за Ужин	614,05	26,75	27,94	43,96	534,54	3,7
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06	1,8
	Средние показатели за период	2813,6	105,4	101,9	229	2254,2	19,1

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в организациях с круглосуточным режимом пребывания, в том числе отдыха и оздоровления детей / Новосибирск, 2022 г.

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей.

Фрукт*** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	2254,2	2992	75,3
Количество белков (г)	105,4	99	106,5
Количество жиров (г)	101,9	101,2	100,7
Количество углеводов (г)	229	421,3	54,4
Витамин С, мг	230,1	77	298,8
Витамин В1, мг	1,4	1,54	90,9
Витамин В2, мг	2,2	1,76	125
Витамин А, мкг рэ	0	990	0
Кальций, мг	1462,6	1320	110,8
Фосфор, мг	1732,4	1320	131,2
Магний, мг	432,5	330	131,1
Железо, мг	22,7	19,8	114,6
Калий, мг	0	1320	0

Йод, мкг	663,1	110	602,8
Селен, мкг	104,6	55	190,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25,0	30,0	15,0	30,0	15,0	30,0	45,0	15,0	45,0	15,0	30,0	15,0	45,0	45,0	-	45,0	15,0	30,0	15,0	45,0	45,0	595,0	28,3
Сухари панировочные	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	-	15,0	-	-	-	15,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,0	-	-	-	15,0	-	60,0	2,9
Крупа кукурузная	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	185,3	8,8
Крупа манная	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	162,5	7,7
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Морковь(01.09- 31.12)	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01- 31.08)	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	511,2	24,3
Банан	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	720,0	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	-	-	22,6	1,1
Лимон	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70,0	-	-	140,0	-	-	140,0	-	-	-	140,0	-	-	140,0	70,0	-	-	140,0	-	-	140,0	980,0	46,7
Яблоко	-	-	100,0	-	100,0	-	-	-	-	100,0	-	100,0	-	-	-	-	100,0	-	100,0	-	-	600,0	28,6
Брусника	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	38,5	1,8
Апельсин	-	-	-	-	-	14,7	-	150,0	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	-	-	179,4	8,5
Молоко	100,0	57,7	125,0	80,7	106,0	71,4	50,0	100,0	76,9	125,0	80,7	106,0	71,4	50,0	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	1862,3	88,7
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	782,0	37,2
Сыр	31,2	-	-	31,2	-	46,1	-	31,2	-	-	31,2	-	46,1	-	31,2	-	-	31,2	-	46,1	-	325,4	15,5
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Масло сливочное	10,0	21,5	12,5	10,0	20,0	14,3	16,9	10,0	25,4	12,5	10,0	20,0	14,3	16,9	12,5	25,4	12,5	10,0	22,5	14,3	16,9	328,4	15,6
Яйцо куриное	-	101,5	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	793,4	37,8
Сахар-песок	3,0	-	3,8	8,0	3,0	-	12,9	3,0	-	3,8	8,0	3,0	-	12,9	3,8	-	3,8	8,0	3,8	-	12,9	93,5	4,5

Сироп на стевии	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	-	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	-	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	95,0	4,5
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Соль йодированная	1,0	0,5	1,3	0,5	1,0	0,6	0,5	1,0	0,6	1,3	0,5	1,0	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	16,8	0,8
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Напиток тыквенный	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	800,0	38,1
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	800,0	38,1
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	200,0	9,5
Сок морковный	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	800,0	38,1
Сок томатный	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	800,0	38,1
Сок яблочный	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	-	800,0	38,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	15,0	40,0	15,0	15,0	15,0	15,0	45,0	15,0	40,0	15,0	15,0	45,0	15,0	45,0	15,0	45,0	-	15,0	45,0	15,0	45,0	530,0	25,2
Хлеб пшеничный	-	-	14,3	9,3	-	-	14,3	-	-	14,3	9,3	-	-	14,3	-	-	14,3	9,3	-	-	14,3	113,7	5,4
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2,0	-	-	1,1	6,6	9,1	1,5	2,0	-	-	-	9,6	9,1	1,5	2,0	-	-	1,1	6,6	9,1	1,5	62,7	3,0
Крупа рисовая	6,0	-	-	-	-	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	18,0	0,9
Горох	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	60,0	2,9

Картофель(01.09-31.10)	293,8	32,6	266,6	150,3	334,6	214,2	112,2	293,8	32,6	266,6	85,0	171,4	214,2	112,2	293,8	32,6	291,0	150,3	259,8	214,2	112,2	3934,0	187,3
Картофель(31.10-31.12)	313,2	34,8	284,2	160,2	356,7	228,4	119,6	313,2	34,8	284,2	90,6	182,7	228,4	119,6	313,2	34,8	310,3	160,2	277,0	228,4	119,6	4194,1	199,7
Картофель(31.12-28.02)	334,8	37,2	303,8	171,3	381,3	244,1	127,9	334,8	37,2	303,8	96,9	195,3	244,1	127,9	334,8	37,2	331,7	171,3	296,1	244,1	127,9	4483,5	213,5
Картофель(29.02-01.09)	362,9	40,3	329,3	185,6	413,3	264,6	138,6	362,9	40,3	329,3	105,0	211,7	264,6	138,6	362,9	40,3	359,5	185,6	320,9	264,6	138,6	4859,4	231,4
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,3	0,0
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	0,2
Огурец соленый	22,5	-	37,5	-	-	-	-	22,5	-	37,5	-	-	-	-	22,5	-	37,5	-	-	-	-	180,0	8,6
Томатное пюре	-	19,8	3,0	-	-	9,0	-	-	19,8	3,0	-	1,8	9,0	-	-	19,8	3,0	-	-	9,0	-	97,2	4,6
Баклажан	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	170,0	-	-	-	-	425,0	20,2
Капуста белокочанная	-	30,0	-	193,8	-	135,0	-	-	243,8	-	156,3	105,0	135,0	-	-	30,0	-	193,8	-	135,0	-	1357,6	64,7
Томат	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	125,0	6,0
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	18,8	-	-	60,0	-	-	60,0	18,8	150,0	-	60,0	-	-	60,0	18,8	-	-	60,0	-	566,4	27,0
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	20,4	-	-	65,3	-	-	65,3	20,4	163,2	-	65,3	-	-	65,3	20,4	-	-	65,3	-	616,2	29,3
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	60,0	2,9
Петрушка (корень)	-	6,8	3,8	3,1	-	2,7	-	-	6,8	3,8	3,1	0,8	2,7	-	-	6,8	3,8	3,1	-	2,7	-	49,7	2,4
Петрушка (зелень)	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	25,0	1,2
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	113,0	339,0	16,1
Морковь(01.09-31.12)	15,0	132,5	27,5	55,0	7,5	42,2	9,4	15,0	139,0	27,5	25,0	15,0	42,2	9,4	15,0	132,5	27,5	55,0	6,3	42,2	9,4	850,1	40,5
Морковь(01.01-31.08)	16,3	144,2	29,9	59,8	8,2	45,9	10,2	16,3	151,2	29,9	27,2	16,3	45,9	10,2	16,3	144,2	29,9	59,8	6,8	45,9	10,2	924,6	44,0
Лук репчатый	15,0	36,0	58,8	40,0	7,5	18,0	9,4	15,0	44,5	58,8	75,0	15,0	18,0	9,4	15,0	36,0	65,8	40,0	6,3	18,0	9,4	610,7	29,1
Капуста цветная	-	270,0	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	270,0	-	-	-	-	270,0	1350,0	64,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	84,8	4,0
Яблоко	45,2	33,9	-	45,2	-	-	45,2	-	33,9	-	45,2	-	-	45,2	45,2	33,9	-	45,2	-	-	45,2	463,3	22,1
Смородина черная	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	107,0	5,1
Облепиха	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	128,4	6,1
Малина	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	107,0	5,1
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	107,0	5,1
Говядина 1 категории	-	-	111,5	-	-	109,4	72,9	-	-	111,5	-	-	109,4	72,9	-	-	111,5	-	-	109,4	72,9	881,6	42,0
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7

Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	189,8	9,0
Ламинария листовая	-	-	-	-	2,4	-	-	-	1,7	-	0,9	-	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	6,9	0,3
Минтай (филе)	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140,4	-	50,9	-	-	-	-	140,4	-	50,9	-	-	-	-	140,4	-	50,9	573,6	27,3
Молоко	24,0	-	17,3	12,9	32,0	45,0	39,8	24,0	-	17,3	12,9	24,0	45,0	39,8	24,0	-	17,3	12,9	24,0	45,0	39,8	497,0	23,7
Сыр	-	-	-	-	8,5	-	-	-	-	-	-	8,5	-	-	-	-	-	-	8,5	-	-	25,5	1,2
Сметана	55,1	15,0	-	22,5	76,5	45,0	30,0	55,1	15,0	-	30,0	85,5	45,0	30,0	55,1	15,0	-	22,5	75,5	45,0	30,0	747,7	35,6
Масло сливочное	8,8	-	15,3	1,1	16,1	1,6	14,3	8,8	-	15,3	-	13,9	1,6	14,3	8,8	-	18,6	1,1	13,9	1,6	14,3	169,1	8,1
Масло подсолнечное	16,1	31,1	13,0	21,1	19,7	20,5	6,0	16,1	37,9	13,0	27,1	16,7	20,5	6,0	16,1	31,1	13,0	21,1	18,2	20,5	6,0	390,5	18,6
Яйцо куриное	-	-	2,6	-	4,1	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	-	-	2,6	-	3,4	-	-	15,5	0,7
Сахар-песок	-	6,1	-	3,0	-	8,0	-	-	6,1	-	3,0	-	8,0	-	-	6,1	-	3,0	-	8,0	-	51,3	2,4
Сироп на стевии	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	105,0	5,0
Соль йодированная	2,2	1,8	1,7	1,4	1,7	1,5	1,4	2,2	1,8	1,7	1,6	1,4	1,5	1,4	2,2	1,8	1,8	1,4	1,5	1,5	1,4	34,9	1,7
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	1,5	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	0,2	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	4,8	0,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Сухари панировочные	-	1,8	-	-	-	-	-	3,7	2,4	-	-	-	6,0	-	-	1,8	-	-	-	-	-	15,7	0,8
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	-	-	6,7	-	-	-	-	-	-	-	-	6,7	-	-	-	-	6,7	-	26,7	1,3
Крупа манная	7,3	2,3	-	-	-	7,3	-	4,5	-	-	-	-	-	-	7,3	2,3	-	-	-	7,3	-	38,4	1,8
Морковь(01.09-31.12)	-	39,8	-	-	-	-	-	79,6	-	-	-	-	-	-	-	39,8	-	-	-	-	-	159,2	7,6
Морковь(01.01-31.08)	-	43,3	-	-	-	-	-	86,6	-	-	-	-	-	-	-	43,3	-	-	-	-	-	173,2	8,3
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Груша	-	-	-	120,0	-	-	-	-	-	-	120,0	-	-	-	-	-	-	120,0	-	-	-	360,0	17,1
Мандарин	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Яблоко	-	-	-	-	-	-	120,0	-	15,6	-	-	-	39,0	120,0	-	-	-	-	-	-	120,0	414,6	19,7

Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	6,8	-	-	-	200,0	-	13,7	-	-	-	-	200,0	-	-	6,8	-	-	-	200,0	-	627,3	29,9
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Снежок	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	600,0	28,6
Творог	90,0	11,4	-	-	-	90,0	-	22,7	40,8	-	-	-	102,0	-	90,0	11,4	-	-	-	90,0	-	548,3	26,1
Сметана	3,3	1,8	-	-	-	3,3	-	3,7	2,4	-	-	-	6,0	-	3,3	1,8	-	-	-	3,3	-	29,1	1,4
Масло сливочное	1,3	1,4	-	-	-	1,3	-	2,7	2,4	-	-	-	6,0	-	1,3	1,4	-	-	-	1,3	-	19,2	0,9
Яйцо куриное	3,7	5,0	-	-	-	3,7	-	10,0	6,6	-	-	-	16,5	-	3,7	5,0	-	-	-	3,7	-	57,7	2,8
Сахар-песок	5,3	2,7	-	-	-	5,3	-	5,5	2,4	-	-	-	6,0	-	5,3	2,7	-	-	-	5,3	-	40,7	1,9
Сироп шиповник на сорбите	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Соль йодированная	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	0,3	0,1	-	-	-	0,3	-	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	1,8	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	0,0	-	-	0,0	-	-	-	0,0	-	0,0	-	-	-	-	0,0	-	0,1	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	15,0	45,0	60,0	60,0	45,0	30,0	30,0	30,0	30,0	60,0	60,0	45,0	30,0	30,0	30,0	45,0	60,0	60,0	45,0	30,0	30,0	870,0	41,4
Хлеб пшеничный	14,3	-	-	-	-	-	-	14,3	-	-	-	-	15,0	9,3	14,3	-	-	-	-	14,3	9,3	90,8	4,3
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	-	8,3	-	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	-	-	8,3	8,3	49,8	2,4
Мука пшеничная в/с	-	3,1	2,0	-	1,4	-	1,5	-	9,1	2,0	-	1,4	-	1,5	-	1,6	2,0	-	1,4	-	1,5	28,3	1,4
Картофель(01.09-31.10)	-	87,0	-	176,5	154,7	97,9	87,0	-	181,6	-	176,5	154,7	97,9	87,0	-	-	-	176,5	154,7	97,9	87,0	1816,9	86,5
Картофель(31.10-31.12)	-	92,8	-	188,1	164,9	104,4	92,8	-	193,6	-	188,1	164,9	104,4	92,8	-	-	-	188,1	164,9	104,4	92,8	1937,0	92,2
Картофель(31.12-28.02)	-	99,2	-	201,1	176,3	111,6	99,2	-	206,9	-	201,1	176,3	111,6	99,2	-	-	-	201,1	176,3	111,6	99,2	2070,7	98,6
Картофель(29.02-01.09)	-	107,5	-	218,0	191,1	121,0	107,5	-	224,3	-	218,0	191,1	121,0	107,5	-	-	-	218,0	191,1	121,0	107,5	2244,6	106,9
Томат	13,3	-	113,0	-	-	163,0	-	13,3	-	113,0	-	-	163,0	-	13,3	28,8	113,0	-	-	163,0	-	896,7	42,7
Свекла(01.09-31.12)	-	118,8	-	-	-	-	-	-	118,8	-	-	-	-	-	-	150,0	-	-	-	-	-	387,6	18,5

Свекла(01.01-31.08)	-	129,2	-	-	-	-	-	-	129,2	-	-	-	-	-	-	163,2	-	-	-	-	-	421,6	20,1	
Томатное пюре	-	-	10,0	8,1	8,8	-	-	-	-	10,0	8,1	8,8	-	-	-	-	10,0	8,1	8,8	-	-	80,6	3,8	
Горошек зеленый консерв.	-	15,5	-	-	-	-	15,5	-	-	-	-	-	-	15,5	-	-	-	-	-	-	15,5	62,0	3,0	
Баклажан	-	-	-	-	-	170,0	-	-	-	-	-	-	170,0	-	-	-	-	-	-	170,0	-	510,0	24,3	
Кабачок	-	40,0	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	160,0	7,6	
Петрушка (корень)	-	2,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-	-	-	-	2,0	-	-	-	-	-	5,9	0,3	
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4,7	10,0	2,7	-	-	-	-	4,7	10,0	-	-	-	-	-	4,7	10,0	-	46,8	2,2	
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	28,8	-	113,0	-	-	-	706,8	33,7	
Морковь(01.09-31.12)	16,7	51,0	8,3	-	105,9	3,0	40,0	16,7	11,0	8,3	-	105,9	3,0	40,0	16,7	11,0	8,3	-	105,9	-	40,0	591,7	28,2	
Морковь(01.01-31.08)	18,1	55,4	9,0	-	115,3	3,3	43,5	18,1	11,9	9,0	-	115,3	3,3	43,5	18,1	11,9	9,0	-	115,3	-	43,5	643,5	30,6	
Лук репчатый	13,3	3,0	16,7	21,6	18,0	31,1	2,7	13,3	3,0	16,7	21,6	18,0	31,1	-	13,3	53,0	16,7	21,6	18,0	28,3	-	360,9	17,2	
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3	
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46,3	-	-	-	-	-	46,3	2,2	
Капуста белокочанная	256,7	50,0	238,8	-	-	-	50,0	256,7	-	238,8	-	-	-	50,0	256,7	-	238,8	-	-	-	-	50,0	1686,3	80,3
Лимон	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	22,5	1,1	
Груша	120,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120,0	-	-	-	-	-	-	240,0	11,4	
Яблоко	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	-	33,9	-	101,7	4,8	
Брусника	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	38,5	1,8	
Смородина черная	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8	
Облепиха	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	38,5	1,8	
Малина	-	-	12,8	-	-	12,8	-	-	-	12,8	-	-	12,8	-	-	-	12,8	-	-	12,8	-	77,0	3,7	
Говядина 1 категории	72,9	109,4	150,7	142,7	-	109,8	-	72,9	109,4	150,7	142,7	-	109,8	-	72,9	109,4	150,7	142,7	-	72,9	-	1719,6	81,9	
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	117,2	-	97,6	-	-	-	-	117,2	-	63,3	-	-	-	-	117,2	-	63,3	575,9	27,4	
Ламинария листовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	0,0	
Молоко	17,3	-	-	-	-	-	-	17,3	45,0	-	-	-	-	12,9	17,3	-	-	-	-	17,3	12,9	140,0	6,7	
Сметана	-	60,0	-	-	-	-	30,0	-	30,0	-	-	-	-	30,0	-	60,0	-	-	-	-	30,0	240,0	11,4	
Масло сливочное	5,3	3,1	12,5	8,1	-	13,3	1,5	5,3	1,6	12,5	8,1	-	13,3	1,5	5,3	1,6	12,5	8,1	-	18,6	1,5	133,8	6,4	
Масло подсолнечное	40,0	13,0	0,6	-	17,5	-	8,0	40,0	9,5	0,6	-	17,5	-	10,1	40,0	16,0	0,6	-	17,5	-	10,1	241,1	11,5	
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,3	-	-	-	-	-	14,3	0,7	
Сахар-песок	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	15,0	0,7	

Сироп на стевии	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	105,0	5,0
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Соль йодированная	0,9	1,3	1,0	1,0	1,3	1,1	1,0	0,9	1,1	1,0	1,0	1,3	1,1	0,9	0,9	1,3	1,0	1,0	1,3	0,9	0,9	22,0	1,1
Лавровый лист	-	-	0,1	0,0	0,0	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	-	-	-	0,2	0,1	0,0	0,0	-	-	0,8	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Молоко	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	600,0	28,6
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	55,0	115,0	90,0	105,0	75,0	75,0	120,0	60,0	115,0	90,0	105,0	105,0	90,0	120,0	45,0	135,0	75,0	105,0	105,0	90,0	120,0	1995,0	95,0
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Хлеб пшеничный	14,3	15,0	14,3	9,3	-	15,0	14,3	14,3	-	14,3	9,3	-	15,0	23,6	14,3	15,0	14,3	9,3	-	29,3	23,6	264,5	12,6
Сухари панировочные	8,3	1,8	8,3	13,6	-	-	15,2	12,0	2,4	8,3	13,6	-	6,0	23,5	8,3	1,8	8,3	13,6	-	8,3	23,5	176,9	8,4
Мука пшеничная в/с	8,6	3,1	2,0	1,1	8,0	15,7	3,0	2,0	9,1	2,0	-	11,0	9,1	3,0	8,6	1,6	2,0	1,1	8,0	15,7	3,0	117,7	5,6
Горох	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	60,0	2,9
Крупа кукурузная	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	185,3	8,8
Крупа манная	7,3	2,3	-	20,0	-	7,3	12,9	4,5	-	-	20,0	-	-	12,9	7,3	2,3	-	20,0	-	7,3	12,9	137,1	6,5
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	162,5	7,7
Крупа рисовая	6,0	-	-	-	-	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	6,0	-	-	-	-	-	-	18,0	0,9

Картофель(01.09-31.10)	293,8	119,7	266,6	326,7	489,3	312,1	199,2	293,8	214,2	266,6	261,5	326,1	312,1	199,2	293,8	32,6	291,0	326,7	414,5	312,1	199,2	5750,8	273,9
Картофель(31.10-31.12)	313,2	127,6	284,2	348,4	521,6	332,8	212,4	313,2	228,4	284,2	278,8	347,6	332,8	212,4	313,2	34,8	310,3	348,4	441,9	332,8	212,4	6131,4	292,0
Картофель(31.12-28.02)	334,8	136,4	303,8	372,4	557,6	355,7	227,1	334,8	244,1	303,8	298,0	371,6	355,7	227,1	334,8	37,2	331,7	372,4	472,4	355,7	227,1	6554,2	312,1
Картофель(29.02-01.09)	362,9	147,8	329,3	403,6	604,4	385,6	246,1	362,9	264,6	329,3	323,0	402,8	385,6	246,1	362,9	40,3	359,5	403,6	512,0	385,6	246,1	7104,0	338,3
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	0,2
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,3	0,0
Огурец соленый	22,5	-	37,5	-	-	-	-	22,5	-	37,5	-	-	-	-	22,5	-	37,5	-	-	-	-	180,0	8,6
Томат	13,3	-	150,5	-	-	163,0	-	13,3	-	150,5	-	-	163,0	-	13,3	28,8	163,0	-	-	163,0	-	1021,7	48,7
Лук репчатый	28,3	39,0	75,5	61,6	25,5	49,1	12,1	28,3	47,5	75,5	96,6	33,0	49,1	9,4	28,3	89,0	82,6	61,6	24,2	46,3	9,4	971,6	46,3
Морковь(01.09-31.12)	31,7	223,2	35,8	211,7	113,4	45,2	49,4	111,3	150,0	35,8	181,7	120,9	45,2	49,4	31,7	183,2	35,8	211,7	112,2	42,2	49,4	2070,9	98,6
Морковь(01.01-31.08)	34,4	242,9	38,9	230,3	123,4	49,2	53,7	121,0	163,1	38,9	197,6	131,6	49,2	53,7	34,4	199,4	38,9	230,3	122,1	45,9	53,7	2252,6	107,3
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	28,8	-	113,0	-	-	113,0	1045,8	49,8
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Петрушка (зелень)	-	-	7,5	-	4,7	10,0	2,7	-	-	7,5	-	4,7	10,0	-	-	-	10,0	-	4,7	10,0	-	71,8	3,4
Петрушка (корень)	-	8,7	3,8	3,1	-	2,7	-	-	8,7	3,8	3,1	0,8	2,7	-	-	8,7	3,8	3,1	-	2,7	-	55,6	2,7
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	60,0	2,9
Свекла(01.09-31.12)	-	178,8	18,8	-	-	60,0	-	-	178,8	18,8	150,0	-	60,0	-	-	210,0	18,8	-	-	60,0	-	954,0	45,4
Свекла(01.01-31.08)	-	194,5	20,4	-	-	65,3	-	-	194,5	20,4	163,2	-	65,3	-	-	228,5	20,4	-	-	65,3	-	1037,8	49,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Капуста цветная	-	270,0	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	316,3	-	-	-	-	270,0	1396,3	66,5
Горошек зеленый консерв.	-	108,5	-	-	-	93,0	15,5	-	93,0	-	-	-	93,0	15,5	-	93,0	-	-	-	93,0	15,5	620,0	29,5
Томатное пюре	-	19,8	13,0	8,1	8,8	9,0	-	-	19,8	13,0	8,1	10,6	9,0	-	-	19,8	13,0	8,1	8,8	9,0	-	177,8	8,5
Баклажан	-	-	127,5	-	-	170,0	-	-	-	127,5	-	-	170,0	-	-	-	170,0	-	-	170,0	-	935,0	44,5
Кабачок	-	40,0	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	160,0	7,6
Капуста белокочанная	256,7	80,0	238,8	193,8	-	135,0	50,0	256,7	243,8	238,8	156,3	105,0	135,0	50,0	256,7	30,0	238,8	193,8	-	135,0	50,0	3043,8	144,9
Апельсин	-	-	-	-	140,0	14,7	-	150,0	-	-	-	140,0	14,7	-	-	-	-	-	140,0	-	-	599,4	28,5
Банан	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	720,0	34,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	84,8	4,0
Смородина черная	-	34,2	-	-	34,2	-	-	21,4	12,8	-	-	34,2	-	-	-	12,8	-	-	34,2	-	-	184,0	8,8

Груша	120,0	-	-	120,0	-	11,3	-	-	-	-	120,0	-	11,3	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	622,6	29,7
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70,0	70,0	-	140,0	-	-	140,0	-	70,0	-	140,0	-	-	140,0	70,0	70,0	-	140,0	-	-	140,0	1190,0	56,7
Яблоко	45,2	33,9	100,0	45,2	133,9	-	165,2	-	49,5	100,0	45,2	133,9	39,0	165,2	45,2	33,9	100,0	45,2	133,9	-	165,2	1579,6	75,2
Брусника	-	21,4	12,8	-	21,4	-	12,8	21,4	-	12,8	-	21,4	-	12,8	-	-	12,8	-	21,4	-	12,8	184,0	8,8
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Малина	-	21,4	12,8	-	21,4	12,8	-	21,4	-	12,8	-	21,4	12,8	-	-	-	12,8	-	21,4	12,8	-	184,0	8,8
Облепиха	-	-	21,4	-	12,8	21,4	-	-	-	21,4	-	12,8	21,4	-	-	-	21,4	-	12,8	21,4	-	166,9	8,0
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Сок яблочный	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	-	800,0	38,1
Сок томатный	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	800,0	38,1
Сок морковный	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	800,0	38,1
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	800,0	38,1
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	200,0	9,5
Напиток тыквенный	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	800,0	38,1
Говядина I категории	72,9	109,4	262,2	142,7	-	219,3	72,9	72,9	109,4	262,2	142,7	-	219,3	72,9	72,9	109,4	262,2	142,7	-	182,3	72,9	2601,2	123,9
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	117,2	-	97,6	-	-	-	63,3	117,2	-	63,3	-	-	-	63,3	117,2	-	63,3	765,8	36,5
Ламинария листовая	-	-	-	-	2,4	-	-	-	1,7	-	0,9	-	-	-	-	0,9	-	-	2,0	-	-	7,8	0,4
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140,4	-	50,9	-	-	-	-	140,4	-	50,9	-	-	-	-	140,4	-	50,9	573,6	27,3
Минтай (филе)	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	-	118,0	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Молоко	141,3	264,5	142,3	93,6	138,0	316,4	89,8	155,0	321,9	142,3	93,6	130,0	316,4	102,7	166,3	283,8	142,3	93,6	156,5	333,7	102,7	3726,7	177,5
Снежок	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1

Сироп шиповник на сорбите	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Чай черный байховый	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	42,0	2,0
Соль йодированная	4,2	3,7	3,9	3,0	4,1	3,4	2,9	4,3	3,6	3,9	3,1	3,7	3,5	2,8	4,5	3,8	4,1	3,0	4,0	3,2	2,8	75,4	3,6
Лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	2,3	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	0,0	0,0	-	0,0	-	-	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	-	0,0	0,0	0,1	0,0
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	0,2	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	4,8	0,2

**Меню для организации питания детей, страдающих целиакией, в
организации отдыха и оздоровления, 12-18 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	625	17	19,1	92,6	610,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	990	22,6	67,3	79,2	1013,1
	Полдник					
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	320	17,9	12	51,5	385,4
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	40,9	24	70,7	662,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2945	104,8	127,4	335	2906,6
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	650	23	27,2	67,9	608,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	28,6	36,4	131,3	968,6
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Полдник	390	8,2	16,2	55,1	399,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	23,3	24	100,4	710,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3290	89,7	109,5	422,2	3034,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	680	12,3	25,2	82,4	606
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г-2020 - для детей с целиакией	Макароны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	960	33,6	40,9	116,7	969,2
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	320	20,8	11,2	18,4	257,7
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	35,3	19,1	80,2	635
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	3020	108,4	101,4	340,9	2711,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	590	28,6	22	74,3	609,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1060	55,4	33,8	97,6	917,5
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	500	11,3	6,5	74	399,7
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	28,4	25,9	57,6	577,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	3160	130,1	93,6	344,1	2740,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	640	13,5	15	96,2	574,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1100	34,7	31,8	125,5	928,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	460	9,3	15	61,9	419,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2

54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	610	28,8	65,2	37,9	852,8
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за день	3360	92,9	134,1	375	3079
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	30,3	35,7	53,1	654,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1020	35,8	35,8	132,1	993
	Полдник					
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	300	6,6	5,1	89,4	429,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	22,7	21,5	85	625,6
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2940	101,4	103,1	416,2	2998,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	580	21,8	27,6	74,6	633,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4

54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	68,4	20,1	102,3	865,5
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	320	21,8	11,2	19,8	267,3
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	620	20,3	24,5	73,6	596,8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2960	138,7	88,8	311,1	2600,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	625	17	19,1	92,6	610,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	990	22,6	67,3	79,2	1013,1
	Полдник					
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	320	17,9	12	51,5	385,4
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	40,9	24	70,7	662,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2945	104,8	127,4	335	2906,6
	Вторник, 2 неделя					

	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	650	23	27,2	67,9	608,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	28,6	36,4	131,3	968,6
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Полдник	390	8,2	16,2	55,1	399,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	23,3	24	100,4	710,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3290	89,7	109,5	422,2	3034,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	680	12,3	25,2	82,4	606
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г-2020 - для детей с целиакией	Макаронные безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 - для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	960	33,6	40,9	116,7	969,2
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	320	20,8	11,2	18,4	257,7
	Ужин					

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	35,3	19,1	80,2	635
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	3020	108,4	101,4	340,9	2711,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	590	28,6	22	74,3	609,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1060	55,4	33,8	97,6	917,5
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	500	11,3	6,5	74	399,7
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	28,4	25,9	57,6	577,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	3160	130,1	93,6	344,1	2740,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	640	13,5	15	96,2	574,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7

54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1100	34,7	31,8	125,5	928,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	460	9,3	15	61,9	419,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	610	28,8	65,2	37,9	852,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за день	3360	92,9	134,1	375	3079
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	30,3	35,7	53,1	654,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1020	35,8	35,8	132,1	993
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
	Итого за Полдник	300	6,6	5,1	89,4	429,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	22,7	21,5	85	625,6
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2940	101,4	103,1	416,2	2998,5
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2

54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	580	21,8	27,6	74,6	633,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	68,4	20,1	102,3	865,5
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	320	21,8	11,2	19,8	267,3
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	620	20,3	24,5	73,6	596,8
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2960	138,7	88,8	311,1	2600,9
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)***	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	625	17	19,1	92,6	610,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	990	22,6	67,3	79,2	1013,1
	Полдник					

54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	320	17,9	12	51,5	385,4
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	40,9	24	70,7	662,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2945	104,8	127,4	335	2906,6
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	650	23	27,2	67,9	608,4
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	28,6	36,4	131,3	968,6

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Полдник	390	8,2	16,2	55,1	399,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	23,3	24	100,4	710,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3290	89,7	109,5	422,2	3034,3
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	680	12,3	25,2	82,4	606
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4

	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г-2020 - для детей с целиакией	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	960	33,6	40,9	116,7	969,2
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	320	20,8	11,2	18,4	257,7
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	35,3	19,1	80,2	635
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	3020	108,4	101,4	340,9	2711,3
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	590	28,6	22	74,3	609,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1060	55,4	33,8	97,6	917,5
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	500	11,3	6,5	74	399,7
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9

	Итого за Ужин	610	28,4	25,9	57,6	577,4
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	3160	130,1	93,6	344,1	2740,4
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	640	13,5	15	96,2	574,5
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,7	45,9	194,1
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г-2020	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1100	34,7	31,8	125,5	928,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	460	9,3	15	61,9	419,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	610	28,8	65,2	37,9	852,8

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за Второй ужин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	Итого за день	3360	92,9	134,1	375	3079
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн-2020	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	30,3	35,7	53,1	654,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1020	35,8	35,8	132,1	993

	Полдник					
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	300	6,6	5,1	89,4	429,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	22,7	21,5	85	625,6
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2940	101,4	103,1	416,2	2998,5
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Завтрак	580	21,8	27,6	74,6	633,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	1040	68,4	20,1	102,3	865,5
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	320	21,8	11,2	19,8	267,3
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	620	19,8	29,8	73,1	639,7
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2960	138,2	94,1	310,6	2643,8
	Средние показатели за Завтрак	625	20,93	24,54	77,3	613,89
	Средние показатели за Второй завтрак	242,86	0,77	0,31	37,14	154,31
	Средние показатели за Обед	1030	39,87	38,01	112,1	950,71
	Средние показатели за Полдник	372,86	13,7	11,03	52,87	365,6
	Средние показатели за Ужин	625,71	28,5	29,42	72,18	667,96
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,63	5,2	11,89	116,86
	Средние показатели за период	3096,4	109,4	108,5	363,5	2869,3

* - Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в организациях с круглосуточным режимом пребывания, в том числе отдыха и оздоровления детей / Новосибирск, 2022 г.

*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.

*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	2869,3	2992	95,9
Количество белков (г)	109,4	99	110,5
Количество жиров (г)	108,5	101,2	107,2
Количество углеводов (г)	363,5	421,3	86,3
Витамин С, мг	243,1	77	315,7
Витамин В1, мг	1,5	1,54	97,4
Витамин В2, мг	2,1	1,76	119,3
Витамин А, мкг рэ	0	990	0
Кальций, мг	1628,2	1320	123,3
Фосфор, мг	1758,7	1320	133,2
Магний, мг	524,1	330	158,8
Железо, мг	21,8	19,8	110,1
Калий, мг	0	1320	0
Йод, мкг	288,9	110	262,6
Селен, мкг	74,9	55	136,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб безглютеновый	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	1170,0	55,7
Крупа гречневая ядрица	-	-	47,5	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	-	-	47,5	-	-	-	-	142,5	6,8
Крупа пшениая	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	517,3	24,6
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Апельсин	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	300,0	14,3
Банан	-	130,0	-	-	-	120,0	-	-	130,0	-	-	-	120,0	-	-	130,0	-	-	-	120,0	-	750,0	35,7
Лимон	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	-	-	-	70,0	-	-	70,0	-	-	-	70,0	-	-	70,0	-	-	-	70,0	-	-	70,0	420,0	20,0
Яблоко	-	-	150,0	-	130,0	-	-	-	-	150,0	-	130,0	-	-	-	-	150,0	-	130,0	-	-	840,0	40,0
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	38,5	1,8
Изюм	12,1	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	36,4	1,7
Курага	-	-	-	-	12,7	-	-	-	-	-	-	12,7	-	-	-	-	-	-	12,7	-	-	38,2	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	180,0	8,6
Молоко	123,8	76,9	120,0	50,0	123,8	71,4	50,0	123,8	76,9	120,0	50,0	123,8	71,4	50,0	123,8	76,9	120,0	50,0	123,8	71,4	50,0	1847,9	88,0
Творог	-	-	-	53,3	-	-	53,3	-	-	-	53,3	-	-	53,3	-	-	-	53,3	-	-	53,3	319,8	15,2
Сыр	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	278,6	13,3
Масло сливочное	11,9	15,4	25,0	4,0	11,9	14,3	24,0	11,9	15,4	25,0	4,0	11,9	14,3	24,0	11,9	15,4	25,0	4,0	11,9	14,3	24,0	319,4	15,2
Яйцо куриное	-	135,4	-	14,6	-	125,7	14,6	-	135,4	-	14,6	-	125,7	14,6	-	135,4	-	14,6	-	125,7	14,6	871,1	41,5
Сахар-песок	10,6	7,0	3,8	7,0	10,6	-	7,0	10,6	7,0	3,8	7,0	10,6	-	7,0	10,6	7,0	3,8	7,0	10,6	-	7,0	137,7	6,6
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	60,0	2,9
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Соль йодированная	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	16,9	0,8

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в
г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Груша	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	900,0	42,9
Сок виноградный	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Сок персиковый	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в
г. брутто

Продукт	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб безглютеновый	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	1260,0	60,0
Мука рисовая	-	-	1,2	3,0	-	1,8	1,8	-	-	1,2	3,0	-	1,8	1,8	-	-	1,2	3,0	-	1,8	1,8	23,4	1,1
Крупа рисовая	12,0	90,0	8,0	-	90,0	8,0	-	12,0	90,0	8,0	-	90,0	8,0	-	12,0	90,0	8,0	-	90,0	8,0	-	624,0	29,7
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	276,0	13,1
Фасоль	-	-	-	-	-	-	97,1	-	-	-	-	-	-	97,1	-	-	-	-	-	-	97,1	291,2	13,9
Горох	-	-	-	28,0	-	-	-	-	-	-	28,0	-	-	-	-	-	-	28,0	-	-	-	84,0	4,0
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	208,0	9,9
Картофель(01.09- 31.10)	42,0	38,1	193,1	119,0	47,6	38,1	130,9	42,0	38,1	193,1	119,0	47,6	38,1	130,9	42,0	38,1	193,1	119,0	47,6	38,1	130,9	1826,4	87,0
Картофель(31.10- 31.12)	44,8	40,6	205,9	126,9	50,8	40,6	139,6	44,8	40,6	205,9	126,9	50,8	40,6	139,6	44,8	40,6	205,9	126,9	50,8	40,6	139,6	1947,6	92,7
Картофель(31.12- 28.02)	47,8	43,4	220,1	135,6	54,3	43,4	149,2	47,8	43,4	220,1	135,6	54,3	43,4	149,2	47,8	43,4	220,1	135,6	54,3	43,4	149,2	2081,4	99,1
Картофель(29.02- 01.09)	51,9	47,0	238,6	147,0	58,8	47,0	161,7	51,9	47,0	238,6	147,0	58,8	47,0	161,7	51,9	47,0	238,6	147,0	58,8	47,0	161,7	2256,0	107,4
Огурец соленый	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	112,5	5,4

Томат	16,7	-	-	-	19,6	-	-	16,7	-	-	-	19,6	-	-	16,7	-	-	-	19,6	-	-	108,9	5,2
Свекла(01.09-31.12)	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	476,4	22,7
Свекла(01.01-31.08)	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	518,4	24,7
Петрушка (корень)	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	62,7	3,0
Петрушка (зелень)	2,6	-	-	4,5	3,1	-	9,0	2,6	-	-	4,5	3,1	-	9,0	2,6	-	-	4,5	3,1	-	9,0	57,8	2,8
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Огурец	22,5	-	-	-	-	-	113,0	22,5	-	-	-	-	-	113,0	22,5	-	-	-	-	-	113,0	406,5	19,4
Морковь(01.09-31.12)	40,1	123,1	27,5	30,0	61,3	115,6	10,9	40,1	123,1	27,5	30,0	61,3	115,6	10,9	40,1	123,1	27,5	30,0	61,3	115,6	10,9	1225,5	58,4
Морковь(01.01-31.08)	43,6	134,0	29,9	32,6	66,6	125,8	11,9	43,6	134,0	29,9	32,6	66,6	125,8	11,9	43,6	134,0	29,9	32,6	66,6	125,8	11,9	1333,2	63,5
Лук репчатый	47,1	31,5	47,5	34,5	33,3	27,5	15,5	47,1	31,5	47,5	34,5	33,3	27,5	15,5	47,1	31,5	47,5	34,5	33,3	27,5	15,5	710,4	33,8
Капуста цветная	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	810,0	38,6
Капуста белокочанная	320,8	35,0	-	156,3	86,2	35,0	-	320,8	35,0	-	156,3	86,2	35,0	-	320,8	35,0	-	156,3	86,2	35,0	-	1899,9	90,5
Томатное пюре	-	17,7	3,0	-	12,6	10,5	-	-	17,7	3,0	-	12,6	10,5	-	-	17,7	3,0	-	12,6	10,5	-	131,4	6,3
Смородина черная	-	-	32,1	-	-	-	-	-	-	32,1	-	-	-	-	-	-	32,1	-	-	-	-	96,3	4,6
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	25,7	77,0	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	160,5	7,6
Говядина I категории	-	-	107,4	-	-	68,7	-	-	-	107,4	-	-	68,7	-	-	-	107,4	-	-	68,7	-	528,2	25,2
Печень говяжья	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	184,7	8,8
Куриная грудка (филе)	-	-	-	162,7	-	-	162,7	-	-	-	162,7	-	-	162,7	-	-	-	162,7	-	-	162,7	976,3	46,5
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	126,6	-	59,3	-	-	-	-	126,6	-	59,3	-	-	-	-	126,6	-	59,3	557,7	26,6
Молоко	-	-	26,2	37,5	-	33,7	48,8	-	-	26,2	37,5	-	33,7	48,8	-	-	26,2	37,5	-	33,7	48,8	438,5	20,9
Сметана	-	17,5	-	-	-	17,5	-	-	17,5	-	-	-	17,5	-	-	17,5	-	-	-	17,5	-	105,0	5,0
Масло сливочное	24,0	11,3	2,6	6,5	11,3	13,0	12,7	24,0	11,3	2,6	6,5	11,3	13,0	12,7	24,0	11,3	2,6	6,5	11,3	13,0	12,7	244,1	11,6
Масло подсолнечное	52,6	23,1	22,9	23,0	16,6	10,2	-	52,6	23,1	22,9	23,0	16,6	10,2	-	52,6	23,1	22,9	23,0	16,6	10,2	-	444,9	21,2
Яйцо куриное	8,8	-	2,6	-	-	-	-	8,8	-	2,6	-	-	-	-	8,8	-	2,6	-	-	-	-	34,3	1,6
Сахар-песок	7,0	15,6	-	10,0	13,6	12,5	7,0	7,0	15,6	-	10,0	13,6	12,5	7,0	7,0	15,6	-	10,0	13,6	12,5	7,0	197,0	9,4
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	30,0	1,4

Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	54,0	2,6
Соль йодированная	1,8	1,9	2,2	2,2	1,8	1,7	1,8	1,8	1,9	2,2	2,2	1,8	1,7	1,8	1,8	1,9	2,2	2,2	1,8	1,7	1,8	40,1	1,9
Лавровый лист	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	0,9	0,0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Мука рисовая	25,6	30,0	-	-	30,0	-	-	25,6	30,0	-	-	30,0	-	-	25,6	30,0	-	-	30,0	-	-	256,8	12,2
Мука кокосовая	-	-	18,5	-	-	-	18,5	-	-	18,5	-	-	-	18,5	-	-	18,5	-	-	-	18,5	110,8	5,3
Кунжут	-	-	2,3	-	-	-	2,3	-	-	2,3	-	-	-	2,3	-	-	2,3	-	-	-	2,3	13,8	0,7
Мак	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	14,4	0,7
Тыква	-	-	65,2	-	-	-	65,2	-	-	65,2	-	-	-	65,2	-	-	65,2	-	-	-	65,2	391,2	18,6
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Банан	-	-	-	300,0	-	-	-	-	-	-	300,0	-	-	-	-	-	-	300,0	-	-	-	900,0	42,9
Груша	-	33,9	-	-	33,9	-	-	-	33,9	-	-	33,9	-	-	-	33,9	-	-	33,9	-	-	203,4	9,7
Мандарин	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Яблоко	25,3	-	63,6	-	-	-	63,6	25,3	-	63,6	-	-	-	63,6	25,3	-	63,6	-	-	-	63,6	457,7	21,8
Куриная грудка (филе)	-	-	35,7	-	-	-	35,7	-	-	35,7	-	-	-	35,7	-	-	35,7	-	-	-	35,7	214,4	10,2
Молоко	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Ацидофилин	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Ряженка	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Творог	35,2	-	-	-	-	-	-	35,2	-	-	-	-	-	-	35,2	-	-	-	-	-	-	105,6	5,0
Сметана	9,6	-	-	-	-	-	-	9,6	-	-	-	-	-	-	9,6	-	-	-	-	-	-	28,8	1,4
Масло подсолнечное	-	10,8	-	-	10,8	-	-	-	10,8	-	-	10,8	-	-	-	10,8	-	-	10,8	-	-	64,8	3,1
Яйцо куриное	21,1	-	27,7	-	-	-	27,7	21,1	-	27,7	-	-	-	27,7	21,1	-	27,7	-	-	-	27,7	229,6	10,9
Сахар-песок	22,4	10,8	-	-	10,8	-	-	22,4	10,8	-	-	10,8	-	-	22,4	10,8	-	-	10,8	-	-	132,0	6,3
Зефир	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	300,0	14,3
Крахмал картофельный	-	10,8	-	-	10,8	-	-	-	10,8	-	-	10,8	-	-	-	10,8	-	-	10,8	-	-	64,8	3,1

Соль йодированная	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	10,0	0,5
Натрий двууглекислый	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	45,4	2,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб безглютеновый	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0	30,0	60,0	60,0	1170,0	55,7
Мука рисовая	1,2	-	1,2	-	-	-	1,2	1,2	-	1,2	-	-	-	1,2	1,2	-	1,2	-	-	-	1,2	10,8	0,5
Горох	75,0	-	-	-	-	-	-	75,0	-	-	-	-	-	-	75,0	-	-	-	-	-	-	225,0	10,7
Фасоль	-	-	97,1	-	-	-	-	-	-	97,1	-	-	-	-	-	-	97,1	-	-	-	-	291,2	13,9
Крупа гречневая ядрица	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	276,0	13,1
Крупа рисовая	-	5,0	7,2	-	-	68,0	7,2	-	5,0	7,2	-	-	68,0	7,2	-	5,0	7,2	-	-	68,0	-	255,0	12,1
Картофель(01.09-31.10)	-	-	-	176,5	-	-	228,5	-	-	-	176,5	-	-	228,5	-	-	-	176,5	-	-	228,5	1215,0	57,9
Картофель(31.10-31.12)	-	-	-	188,1	-	-	243,6	-	-	-	188,1	-	-	243,6	-	-	-	188,1	-	-	243,6	1295,1	61,7
Картофель(31.12-28.02)	-	-	-	201,1	-	-	260,4	-	-	-	201,1	-	-	260,4	-	-	-	201,1	-	-	260,4	1384,5	65,9
Картофель(29.02-01.09)	-	-	-	218,0	-	-	282,2	-	-	-	218,0	-	-	282,2	-	-	-	218,0	-	-	282,2	1500,6	71,5
Петрушка (зелень)	-	-	4,5	-	-	-	-	-	-	4,5	-	-	-	-	-	-	4,5	-	-	-	-	13,6	0,7
Свекла(01.09-31.12)	-	103,8	-	-	-	-	-	-	103,8	-	-	-	-	-	-	103,8	-	-	-	-	-	311,4	14,8
Свекла(01.01-31.08)	-	112,9	-	-	-	-	-	-	112,9	-	-	-	-	-	-	112,9	-	-	-	-	-	338,7	16,1
Томат	-	-	113,0	-	13,3	113,0	-	-	-	113,0	-	13,3	113,0	-	-	-	113,0	-	13,3	113,0	-	718,0	34,2
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	678,0	32,3
Морковь(01.09-31.12)	4,0	-	-	-	96,9	31,3	-	4,0	-	-	-	96,9	31,3	-	4,0	-	-	-	96,9	31,3	-	396,6	18,9
Морковь(01.01-31.08)	4,4	-	-	-	105,4	34,0	-	4,4	-	-	-	105,4	34,0	-	4,4	-	-	-	105,4	34,0	-	431,4	20,5
Лук репчатый	3,6	7,5	-	21,6	17,0	12,5	-	3,6	7,5	-	21,6	17,0	12,5	-	3,6	7,5	-	21,6	17,0	12,5	26,7	213,1	10,2
Томатное пюре	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	24,4	1,2
Капуста белокочанная	-	75,0	-	-	256,7	-	-	-	75,0	-	-	256,7	-	-	-	75,0	-	-	256,7	-	-	995,0	47,4

Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Апельсин	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	44,1	2,1
Груша	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	33,9	1,6
Лимон	-	-	-	7,5	7,5	-	-	-	-	-	7,5	7,5	-	-	-	-	-	7,5	7,5	-	-	44,9	2,1
Яблоко	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	101,7	4,8
Облепиха	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	77,0	3,7
Чернослив	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	146,5	45,2	72,3	142,7	146,5	91,5	72,3	146,5	45,2	72,3	142,7	146,5	91,5	72,3	146,5	45,2	72,3	142,7	146,5	91,5	-	2078,5	99,0
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	61,6	61,6	2,9
Молоко	15,0	-	23,8	-	-	-	55,8	15,0	-	23,8	-	-	-	55,8	15,0	-	23,8	-	-	-	47,0	275,0	13,1
Масло сливочное	2,6	12,1	8,2	8,1	-	10,0	17,3	2,6	12,1	8,2	8,1	-	10,0	17,3	2,6	12,1	8,2	8,1	-	10,0	35,7	193,2	9,2
Масло подсолнечное	-	6,0	-	-	50,0	-	-	-	6,0	-	-	50,0	-	-	-	6,0	-	-	50,0	-	-	168,0	8,0
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,8	8,8	0,4
Сахар-песок	7,0	7,0	-	-	7,0	7,0	-	7,0	7,0	-	-	7,0	7,0	-	7,0	7,0	-	-	7,0	7,0	-	84,0	4,0
Мед пчелиный	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	60,0	2,9
Чай черный байховый	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Соль йодированная	1,1	1,0	1,1	1,0	1,5	1,0	1,1	1,1	1,0	1,1	1,0	1,5	1,0	1,1	1,1	1,0	1,1	1,0	1,5	1,0	1,3	23,3	1,1
Лавровый лист	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	0,1	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка)
в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Ацидофилин	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб безглютеновый	180,0	180,0	180,0	180,0	150,0	150,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	150,0	150,0	180,0	180,0	180,0	180,0	180,0	150,0	150,0	180,0	3600,0	171,4
Мука кокосовая	-	-	18,5	-	-	-	18,5	-	-	18,5	-	-	-	18,5	-	-	18,5	-	-	-	18,5	110,8	5,3
Мука рисовая	26,8	30,0	2,4	3,0	30,0	1,8	3,0	26,8	30,0	2,4	3,0	30,0	1,8	3,0	26,8	30,0	2,4	3,0	30,0	1,8	3,0	291,0	13,9
Горох	75,0	-	-	28,0	-	-	-	75,0	-	-	28,0	-	-	-	75,0	-	-	28,0	-	-	-	309,0	14,7
Мак	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	14,4	0,7
Кунжут	-	-	2,3	-	-	-	2,3	-	-	2,3	-	-	-	2,3	-	-	2,3	-	-	-	2,3	13,8	0,7
Фасоль	-	-	97,1	-	-	-	97,1	-	-	97,1	-	-	-	97,1	-	-	97,1	-	-	-	97,1	582,4	27,7
Крупа гречневая ядрица	-	92,0	47,5	-	-	92,0	-	-	92,0	47,5	-	-	92,0	-	-	92,0	47,5	-	-	92,0	-	694,5	33,1
Крупа рисовая	12,0	95,0	15,2	-	90,0	76,0	7,2	12,0	95,0	15,2	-	90,0	76,0	7,2	12,0	95,0	15,2	-	90,0	76,0	-	879,0	41,9
Крупа пшеничная	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	59,5	-	-	26,7	59,5	-	26,7	517,3	24,6
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	208,0	9,9
Картофель(01.09-31.10)	42,0	38,1	193,1	295,5	47,6	38,1	359,4	42,0	38,1	193,1	295,5	47,6	38,1	359,4	42,0	38,1	193,1	295,5	47,6	38,1	359,4	3041,4	144,8
Картофель(31.10-31.12)	44,8	40,6	205,9	315,0	50,8	40,6	383,2	44,8	40,6	205,9	315,0	50,8	40,6	383,2	44,8	40,6	205,9	315,0	50,8	40,6	383,2	3242,7	154,4
Картофель(31.12-28.02)	47,8	43,4	220,1	336,7	54,3	43,4	409,6	47,8	43,4	220,1	336,7	54,3	43,4	409,6	47,8	43,4	220,1	336,7	54,3	43,4	409,6	3465,9	165,0
Картофель(29.02-01.09)	51,9	47,0	238,6	365,0	58,8	47,0	443,9	51,9	47,0	238,6	365,0	58,8	47,0	443,9	51,9	47,0	238,6	365,0	58,8	47,0	443,9	3756,6	178,9
Огурец соленый	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	112,5	5,4
Томат	16,7	-	113,0	-	33,0	113,0	-	16,7	-	113,0	-	33,0	113,0	-	16,7	-	113,0	-	33,0	113,0	-	827,0	39,4
Свекла(01.09-31.12)	-	173,8	18,8	-	-	70,0	-	-	173,8	18,8	-	-	70,0	-	-	173,8	18,8	-	-	70,0	-	787,8	37,5
Свекла(01.01-31.08)	-	189,0	20,4	-	-	76,2	-	-	189,0	20,4	-	-	76,2	-	-	189,0	20,4	-	-	76,2	-	856,8	40,8
Петрушка (корень)	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	-	4,9	3,8	4,4	7,0	0,9	-	62,7	3,0
Петрушка (зелень)	2,6	-	4,5	4,5	3,1	-	9,0	2,6	-	4,5	4,5	3,1	-	9,0	2,6	-	4,5	4,5	3,1	-	9,0	71,3	3,4
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Огурец	135,5	-	-	113,0	-	-	113,0	135,5	-	-	113,0	-	-	113,0	135,5	-	-	113,0	-	-	113,0	1084,5	51,6
Морковь(01.09-31.12)	44,1	123,1	27,5	30,0	158,2	146,9	10,9	44,1	123,1	27,5	30,0	158,2	146,9	10,9	44,1	123,1	27,5	30,0	158,2	146,9	10,9	1622,1	77,2

Морковь(01.01-31.08)	48,0	134,0	29,9	32,6	172,1	159,8	11,9	48,0	134,0	29,9	32,6	172,1	159,8	11,9	48,0	134,0	29,9	32,6	172,1	159,8	11,9	1764,9	84,0
Лук репчатый	50,7	39,0	47,5	56,1	50,2	40,0	15,5	50,7	39,0	47,5	56,1	50,2	40,0	15,5	50,7	39,0	47,5	56,1	50,2	40,0	42,1	923,5	44,0
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Капуста цветная	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	810,0	38,6
Капуста белокочанная	320,8	110,0	-	156,3	342,9	35,0	-	320,8	110,0	-	156,3	342,9	35,0	-	320,8	110,0	-	156,3	342,9	35,0	-	2894,9	137,9
Томатное пюре	-	17,7	3,0	8,1	12,6	10,5	-	-	17,7	3,0	8,1	12,6	10,5	-	-	17,7	3,0	8,1	12,6	10,5	-	155,8	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Тыква	-	-	65,2	-	-	-	65,2	-	-	65,2	-	-	-	65,2	-	-	65,2	-	-	-	65,2	391,2	18,6
Смородина черная	-	12,8	32,1	-	12,8	-	12,8	-	12,8	32,1	-	12,8	-	12,8	-	12,8	32,1	-	12,8	-	12,8	211,9	10,1
Облепиха	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	154,1	7,3
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Яблоко	25,3	33,9	213,6	-	163,9	-	63,6	25,3	33,9	213,6	-	163,9	-	63,6	25,3	33,9	213,6	-	163,9	-	63,6	1501,1	71,5
Мандарин	-	70,0	-	70,0	-	-	70,0	-	70,0	-	70,0	-	-	70,0	-	70,0	-	70,0	-	-	70,0	630,0	30,0
Лимон	7,5	-	-	7,5	7,5	-	-	7,5	-	-	7,5	7,5	-	-	7,5	-	-	7,5	7,5	-	-	67,4	3,2
Груша	-	183,9	11,3	-	183,9	-	-	-	183,9	11,3	-	183,9	-	-	-	183,9	11,3	-	183,9	-	-	1137,3	54,2
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Банан	-	130,0	-	300,0	-	120,0	-	-	130,0	-	300,0	-	120,0	-	-	130,0	-	300,0	-	120,0	-	1650,0	78,6
Апельсин	100,0	-	14,7	-	140,0	-	-	100,0	-	14,7	-	140,0	-	-	100,0	-	14,7	-	140,0	-	-	764,1	36,4
Чернослив	-	12,8	-	26,8	-	26,8	-	-	12,8	-	26,8	-	26,8	-	-	12,8	-	26,8	-	26,8	-	199,0	9,5
Курага	21,4	-	-	-	12,7	-	-	21,4	-	-	-	12,7	-	-	21,4	-	-	-	12,7	-	-	102,4	4,9
Изюм	12,1	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	12,1	-	-	-	-	-	-	36,4	1,7
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Сок персиковый	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Сок виноградный	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Говядина I категории	146,5	45,2	179,7	142,7	146,5	160,2	72,3	146,5	45,2	179,7	142,7	146,5	160,2	72,3	146,5	45,2	179,7	142,7	146,5	160,2	-	2606,6	124,1
Печень говяжья	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	61,6	246,3	11,7
Куриная грудка (филе)	-	-	35,7	162,7	-	-	198,5	-	-	35,7	162,7	-	-	198,5	-	-	35,7	162,7	-	-	198,5	1190,7	56,7
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	126,6	-	59,3	-	-	-	-	126,6	-	59,3	-	-	-	-	126,6	-	59,3	557,7	26,6
Молоко	138,8	76,9	370,0	87,5	123,8	305,1	154,6	138,8	76,9	370,0	87,5	123,8	305,1	154,6	138,8	76,9	370,0	87,5	123,8	305,1	145,8	3761,4	179,1
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	180,0	8,6
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1

Ряженка	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Ацидофилин	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Творог	35,2	-	-	53,3	-	-	53,3	35,2	-	-	53,3	-	-	53,3	35,2	-	-	53,3	-	-	53,3	425,4	20,3
Сыр	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	15,6	-	-	31,2	-	46,1	-	278,6	13,3
Сметана	9,6	17,5	-	-	-	17,5	-	9,6	17,5	-	-	-	17,5	-	9,6	17,5	-	-	-	17,5	-	133,8	6,4
Масло сливочное	38,5	38,8	35,8	18,6	23,2	37,3	53,9	38,5	38,8	35,8	18,6	23,2	37,3	53,9	38,5	38,8	35,8	18,6	23,2	37,3	72,3	756,8	36,0
Масло подсолнечное	52,6	39,9	22,9	23,0	77,4	10,2	-	52,6	39,9	22,9	23,0	77,4	10,2	-	52,6	39,9	22,9	23,0	77,4	10,2	-	677,7	32,3
Яйцо куриное	29,9	135,4	30,3	14,6	-	125,7	42,3	29,9	135,4	30,3	14,6	-	125,7	42,3	29,9	135,4	30,3	14,6	-	125,7	51,1	1143,8	54,5
Сахар-песок	47,0	40,4	3,8	17,0	42,0	19,5	14,0	47,0	40,4	3,8	17,0	42,0	19,5	14,0	47,0	40,4	3,8	17,0	42,0	19,5	14,0	550,7	26,2
Зефир	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	300,0	14,3
Мед пчелиный	-	-	20,0	10,0	-	10,0	10,0	-	-	20,0	10,0	-	10,0	10,0	-	-	20,0	10,0	-	10,0	10,0	150,0	7,1
Чай черный байховый	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	42,0	2,0
Крахмал картофельный	-	16,8	-	-	16,8	-	6,0	-	16,8	-	-	16,8	-	6,0	-	16,8	-	-	16,8	-	6,0	118,8	5,7
Соль йодированная	4,7	3,7	5,6	3,6	4,7	3,3	4,4	4,7	3,7	5,6	3,6	4,7	3,3	4,4	4,7	3,7	5,6	3,6	4,7	3,3	4,6	90,2	4,3
Лавровый лист	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	1,0	0,1
Натрий двууглекислый	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	45,4	2,2
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

**Меню для организации питания детей, страдающих муковисцидозом, в
организации отдыха и оздоровления, 12-18 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	720	35,3	34,6	118,2	923,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1180	51,5	55,5	135	1245,1
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390	35,5	13,6	61,8	511,2
	Ужин					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	705	35,4	40,6	73,1	798,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3415	166	151,7	441,8	3794
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	700	33	41,8	72,5	796,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1

	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1120	47,2	54,1	136,6	1220,7

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	725	33,9	45,8	77,5	858,1
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	220	7,5	5,3	34,4	215
	Итого за день	3335	139,5	174,4	415,5	3786,3
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Завтрак	740	26,7	25,9	98,3	732
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1095	52,8	50,1	150,9	1264,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	380	14,5	15,7	38,6	353,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	670	38,3	35,3	90,4	831
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3305	140,2	134	436,3	3508,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Завтрак	690	38,4	31,4	113,4	888,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1065	46,6	55,8	126,3	1193,1
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	640	31,4	38,8	61,4	719,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3225	139	141	431,3	3547,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	690	23,2	29,1	98,8	748,2
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9

	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1100	48,2	63,4	110,3	1203,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	670	41,7	31,4	72,7	740,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3340	140,9	148	412,1	3541
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	685	40,4	51,3	64,5	879,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1075	49,3	42,7	139,7	1138,8
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	720	35,6	29,9	94,6	790,3

	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3280	144	145,5	422,2	3571
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590	47,2	30,6	96	847,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1055	60,7	42,6	128	1137,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Полдник	410	13,8	9,8	74,8	442,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	680	44	40,1	87,5	885,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3155	173,6	130,5	442	3633,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	720	35,3	34,6	118,2	923,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7

54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1180	51,5	55,5	135	1245,1
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390	35,5	13,6	61,8	511,2
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	705	35,4	40,6	73,1	798,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3415	166	151,7	441,8	3794
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	700	33	41,8	72,5	796,3
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1120	47,2	54,1	136,6	1220,7

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник					
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	725	33,9	45,8	77,5	858,1
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	220	7,5	5,3	34,4	215
	Итого за день	3335	139,5	174,4	415,5	3786,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	740	26,7	25,9	98,3	732
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1095	52,8	50,1	150,9	1264,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	380	14,5	15,7	38,6	353,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	670	38,3	35,3	90,4	831
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3305	140,2	134	436,3	3508,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Завтрак	690	38,4	31,4	113,4	888,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1065	46,6	55,8	126,3	1193,1
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	640	31,4	38,8	61,4	719,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3225	139	141	431,3	3547,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	690	23,2	29,1	98,8	748,2
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1100	48,2	63,4	110,3	1203,9
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Ужин	670	41,7	31,4	72,7	740,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8

Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3340	140,9	148	412,1	3541
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	685	40,4	51,3	64,5	879,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1075	49,3	42,7	139,7	1138,8
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	720	35,6	29,9	94,6	790,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3280	144	145,5	422,2	3571
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
	Итого за Завтрак	590	47,2	30,6	96	847,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

	Итого за Обед	1055	60,7	42,6	128	1137,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	13,8	9,8	74,8	442,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	680	44	40,1	87,5	885,3
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3155	173,6	130,5	442	3633,1
	Понедельник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	720	35,3	34,6	118,2	923,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1180	51,5	55,5	135	1245,1
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	390	35,5	13,6	61,8	511,2
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	705	35,4	40,6	73,1	798,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3415	166	151,7	441,8	3794
	Вторник, 3 неделя					

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	700	33	41,7	72,1	794,2
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1120	47,2	54,1	136,6	1220,7

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	350	13,8	16,3	61,1	446,3
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Ужин	725	33,9	45,8	77,5	858,1
	Второй ужин					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	220	7,5	5,3	34,4	215
	Итого за день	3335	139,5	174,3	415,1	3784,2
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	740	26,7	25,9	98,3	732
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1095	52,8	50,1	150,9	1264,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	380	14,5	15,7	38,6	353,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Ужин	670	38,3	35,3	90,4	831
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3305	140,2	134	436,3	3508,3
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Завтрак	690	38,4	31,4	113,4	888,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8с-2020	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1065	46,6	55,8	126,3	1193,1
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	640	31,4	38,8	61,4	719,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	Итого за Второй ужин	220	7,7	7	21,1	178,8
	Итого за день	3225	139	141	431,3	3547,4
	Пятница, 3 неделя					

	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	690	23,2	29,1	98,8	748,2
	Второй завтрак					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220	4,1	11,1	33,4	249,9
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	1100	48,2	63,4	110,3	1203,9
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	Итого за Полдник	440	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	670	41,7	31,4	72,7	740,1

**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8
	Итого за день	3340	140,9	148	412,1	3541
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)***	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	685	40,4	51,3	64,5	879,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1075	49,3	42,7	139,7	1138,8

	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	720	35,6	29,9	94,6	790,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	3280	144	145,5	422,2	3571
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
	Итого за Завтрак	590	47,2	30,6	96	847,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Обед					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	1055	60,7	42,6	128	1137,4
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	410	13,8	9,8	74,8	442,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	680	44	40,1	87,5	885,3
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	220	7,3	7	23,1	184,2
	Итого за день	3155	173,6	130,5	442	3633,1
	Средние показатели за Завтрак	687,86	34,89	34,95	94,51	830,79
	Средние показатели за Второй завтрак	205,71	1,6	3,34	33,51	170,54
	Средние показатели за Обед	1098,57	50,9	52,03	132,4	1200,54
	Средние показатели за Полдник	397,14	17,2	12,47	65,04	440,87
	Средние показатели за Ужин	687,14	37,19	37,41	79,6	803,34

	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,26	6,23	23,66	179,69
	Средние показатели за период	3293,6	149	146,4	428,7	3625,8

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в организациях с круглосуточным режимом пребывания, в том числе отдыха и оздоровления детей / Новосибирск, 2022 г.

*Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей.

*Фрукт**** - допускается выдача иных фруктов.

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, (ккал.)	3625,8	2992	121,2
Количество белков (г)	149	99	150,5
Количество жиров (г)	146,4	101,2	144,7
Количество углеводов (г)	428,7	421,3	101,8
Витамин С, мг	228,2	77	296,4
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,9	1,76	164,8
Витамин А, мкг рэ	0	990	0
Кальций, мг	2085,8	1320	158
Фосфор, мг	2327,5	1320	176,3
Магний, мг	587,4	330	178
Железо, мг	26,6	19,8	134,3
Калий, мг	0	1320	0
Йод, мкг	300	110	272,7
Селен, мкг	132,5	55	240,9

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	525,0	25,0
Сухари панировочные	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	30,0	45,0	900,0	42,9
Крупа кукурузная	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	187,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Морковь(01.09- 31.12)	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	-	-	-	156,7	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01- 31.08)	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	-	-	-	170,4	-	-	-	511,2	24,3
Джем из абрикосов	-	-	-	40,0	-	-	30,0	-	-	-	40,0	-	-	30,0	-	-	-	40,0	-	-	30,0	210,0	10,0
Банан	-	130,0	-	-	-	130,0	-	-	130,0	-	-	-	130,0	-	-	130,0	-	-	-	130,0	-	780,0	37,1
Мандарин	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	70,0	-	-	70,0	-	-	70,0	630,0	30,0
Яблоко	-	-	120,0	-	130,0	-	-	-	-	120,0	-	130,0	-	-	-	-	120,0	-	130,0	-	-	750,0	35,7
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,7	1,2
Облепиха	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	114,0	5,4
Молоко	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	125,0	76,9	125,0	80,7	132,5	71,4	50,0	1984,6	94,5
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100,0	-	100,0	100,0	-	-	-	100,0	-	100,0	100,0	-	-	-	100,0	-	100,0	100,0	-	-	-	900,0	42,9
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	782,0	37,2
Сыр	31,2	31,2	-	-	31,2	77,3	-	31,2	31,2	-	-	31,2	77,3	-	31,2	31,2	-	-	31,2	77,3	-	512,6	24,4
Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Масло сливочное	12,5	25,4	12,5	20,0	22,5	24,3	26,9	12,5	25,4	12,5	20,0	22,5	24,3	26,9	12,5	25,4	12,5	20,0	22,5	24,3	26,9	432,2	20,6
Яйцо куриное	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	-	135,4	-	8,8	-	125,7	5,8	827,2	39,4

Сахар-песок	6,8	7,0	3,8	15,0	10,8	7,0	19,9	6,8	7,0	3,8	15,0	10,8	7,0	19,9	6,8	7,0	3,8	15,0	10,8	7,0	19,9	210,5	10,0
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	30,0	1,4
Чай черный байховый	-	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	18,0	0,9
Какао-порошок	4,0	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	12,0	0,6
Соль йодированная	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	17,9	0,9
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	0,0	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Ореховая смесь	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Сок виноградный	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1800,0	85,7
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Продукт	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	60,0	30,0	30,0	30,0	60,0	30,0	30,0	60,0	30,0	30,0	30,0	60,0	30,0	30,0	60,0	30,0	30,0	30,0	60,0	30,0	30,0	810,0	38,6
Хлеб пшеничный	60,0	60,0	74,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	74,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	74,3	69,3	60,0	60,0	74,3	1373,7	65,4
Сухари панировочные	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	-	-	8,3	8,3	-	-	8,3	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2,0	-	2,5	1,5	7,9	1,6	-	2,0	-	2,5	1,5	7,9	1,6	-	2,0	-	2,5	1,5	7,9	1,6	-	46,3	2,2
Крупа рисовая	7,0	72,0	-	-	-	-	-	7,0	72,0	-	-	-	-	-	7,0	72,0	-	-	-	-	-	237,0	11,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	276,0	13,1
Горох	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	384,0	18,3
Макаронные изделия высшего сорта	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	204,0	9,7

Картофель(01.09-31.10)	428,4	38,1	220,3	206,0	228,5	38,1	130,9	428,4	38,1	220,3	206,0	228,5	38,1	130,9	428,4	38,1	220,3	206,0	228,5	38,1	130,9	3870,9	184,3
Картофель(31.10-31.12)	456,8	40,6	234,9	219,7	243,6	40,6	139,6	456,8	40,6	234,9	219,7	243,6	40,6	139,6	456,8	40,6	234,9	219,7	243,6	40,6	139,6	4127,4	196,5
Картофель(31.12-28.02)	488,3	43,4	251,1	234,8	260,4	43,4	149,2	488,3	43,4	251,1	234,8	260,4	43,4	149,2	488,3	43,4	251,1	234,8	260,4	43,4	149,2	4411,8	210,1
Картофель(29.02-01.09)	529,2	47,0	272,2	254,5	282,2	47,0	161,7	529,2	47,0	272,2	254,5	282,2	47,0	161,7	529,2	47,0	272,2	254,5	282,2	47,0	161,7	4781,4	227,7
Огурец соленый	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	-	70,0	18,8	-	-	70,0	-	476,4	22,7
Свекла(01.01-31.08)	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	-	76,2	20,4	-	-	76,2	-	518,4	24,7
Репа	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	120,0	5,7
Петрушка (корень)	-	7,9	5,6	4,4	0,9	2,8	-	-	7,9	5,6	4,4	0,9	2,8	-	-	7,9	5,6	4,4	0,9	2,8	-	64,8	3,1
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	113,0	-	-	-	-	-	-	113,0	339,0	16,1
Морковь(01.09-31.12)	17,5	141,9	35,0	70,0	17,5	126,6	10,9	17,5	141,9	35,0	70,0	17,5	126,6	10,9	17,5	141,9	35,0	70,0	17,5	126,6	10,9	1258,2	59,9
Морковь(01.01-31.08)	19,0	154,4	38,1	76,2	19,0	137,7	11,9	19,0	154,4	38,1	76,2	19,0	137,7	11,9	19,0	154,4	38,1	76,2	19,0	137,7	11,9	1368,9	65,2
Лук репчатый	17,5	42,0	43,1	50,0	17,5	20,5	10,9	17,5	42,0	43,1	50,0	17,5	20,5	10,9	17,5	42,0	43,1	50,0	17,5	20,5	10,9	604,7	28,8
Капуста белокочанная	-	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	-	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	-	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	1196,3	57,0
Томатное пюре	-	23,1	13,5	-	2,1	10,5	-	-	23,1	13,5	-	2,1	10,5	-	-	23,1	13,5	-	2,1	10,5	-	147,6	7,0
Облепиха	-	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	-	25,7	77,0	3,7
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	160,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	-	-	118,0	-	-	109,4	72,9	900,9	42,9
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	116,8	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	189,8	9,0
Минтай (филе)	-	137,6	-	-	-	-	-	-	137,6	-	-	-	-	-	-	137,6	-	-	-	-	-	412,9	19,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,6	-	59,3	-	-	-	-	93,6	-	59,3	-	-	-	-	93,6	-	59,3	458,7	21,8
Молоко	40,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	40,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	40,0	-	17,3	12,9	32,0	-	43,6	437,3	20,8
Сыр	31,2	31,2	31,2	31,2	36,9	15,6	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	36,9	15,6	31,2	31,2	31,2	31,2	31,2	36,9	15,6	31,2	625,4	29,8

Сметана	57,6	17,5	-	30,0	64,5	47,5	-	57,6	17,5	-	30,0	64,5	47,5	-	57,6	17,5	-	30,0	64,5	47,5	-	651,2	31,0
Масло сливочное	23,3	19,1	15,9	21,5	33,8	10,6	24,1	23,3	19,1	15,9	21,5	33,8	10,6	24,1	23,3	19,1	15,9	21,5	33,8	10,6	24,1	444,5	21,2
Масло подсолнечное	17,1	27,6	13,5	24,4	14,1	7,0	-	17,1	27,6	13,5	24,4	14,1	7,0	-	17,1	27,6	13,5	24,4	14,1	7,0	-	311,0	14,8
Яйцо куриное	-	-	3,1	-	-	-	-	-	-	3,1	-	-	-	-	-	-	3,1	-	-	-	-	9,2	0,4
Сахар-песок	7,0	17,1	8,3	10,0	10,0	12,5	7,0	7,0	17,1	8,3	10,0	10,0	12,5	7,0	7,0	17,1	8,3	10,0	10,0	12,5	7,0	215,6	10,3
Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	54,0	2,6
Соль йодированная	2,6	1,9	2,0	1,7	1,5	1,4	1,4	2,6	1,9	2,0	1,7	1,5	1,4	1,4	2,6	1,9	2,0	1,7	1,5	1,4	1,4	37,5	1,8
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	1,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	240,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	300,0	14,3
Мука пшеничная в/с	10,0	-	13,3	49,0	-	-	40,5	10,0	-	13,3	49,0	-	-	40,5	10,0	-	13,3	49,0	-	-	40,5	338,5	16,1
Крупа манная	11,0	-	-	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	11,0	-	-	-	-	-	-	33,0	1,6
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	120,0	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Банан	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	-	-	-	150,0	-	-	150,0	900,0	42,9
Груша	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	750,0	35,7
Мандарин	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Молоко	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Ряженка	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Творог	135,0	-	33,3	-	-	-	-	135,0	-	33,3	-	-	-	-	135,0	-	33,3	-	-	-	-	505,0	24,1
Сметана	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Масло сливочное	2,0	-	13,3	1,5	-	-	5,0	2,0	-	13,3	1,5	-	-	5,0	2,0	-	13,3	1,5	-	-	5,0	65,5	3,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	0,7	0,0

Яйцо куриное	5,5	-	1,9	-	-	-	4,0	5,5	-	1,9	-	-	-	4,0	5,5	-	1,9	-	-	-	4,0	34,1	1,6
Сахар-песок	8,0	-	6,7	3,0	-	-	7,0	8,0	-	6,7	3,0	-	-	7,0	8,0	-	6,7	3,0	-	-	7,0	74,0	3,5
Булочка с повидлом	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	240,0	11,4
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	6,3	0,3
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	30,0	30,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	30,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	30,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	555,0	26,4
Хлеб пшеничный	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	59,3	15,0	45,0	45,0	45,0	45,0	45,0	897,9	42,8
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	3,8	8,3	-	-	-	-	-	3,8	8,3	-	-	-	-	-	3,8	36,2	1,7
Мука пшеничная в/с	2,4	12,8	-	-	1,1	-	2,5	2,4	12,8	-	-	1,1	-	2,5	2,4	12,8	-	-	1,1	-	2,5	56,4	2,7
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	204,0	9,7
Картофель(01.09-31.10)	-	242,1	-	176,5	123,8	-	280,5	-	242,1	-	176,5	123,8	-	280,5	-	242,1	-	176,5	123,8	-	280,5	2468,7	117,6
Картофель(31.10-31.12)	-	258,1	-	188,1	132,0	-	299,1	-	258,1	-	188,1	132,0	-	299,1	-	258,1	-	188,1	132,0	-	299,1	2631,9	125,3
Картофель(31.12-28.02)	-	275,9	-	201,1	141,1	-	319,7	-	275,9	-	201,1	141,1	-	319,7	-	275,9	-	201,1	141,1	-	319,7	2813,4	134,0
Картофель(29.02-01.09)	-	299,0	-	218,0	152,9	-	346,5	-	299,0	-	218,0	152,9	-	346,5	-	299,0	-	218,0	152,9	-	346,5	3049,2	145,2
Томат	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	678,0	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	118,8	-	-	-	-	-	-	118,8	-	-	-	-	-	-	118,8	-	-	-	-	-	356,4	17,0
Свекла(01.01-31.08)	-	129,2	-	-	-	-	-	-	129,2	-	-	-	-	-	-	129,2	-	-	-	-	-	387,6	18,5
Петрушка (корень)	-	2,0	-	-	-	-	1,9	-	2,0	-	-	-	-	1,9	-	2,0	-	-	-	-	1,9	11,5	0,6
Петрушка (зелень)	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	43,6	2,1
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	678,0	32,3

Морковь(01.09-31.12)	10,0	11,0	23,4	-	100,0	31,3	-	10,0	11,0	23,4	-	100,0	31,3	-	10,0	11,0	23,4	-	100,0	31,3	-	527,1	25,1
Морковь(01.01-31.08)	10,9	11,9	25,5	-	108,8	34,0	-	10,9	11,9	25,5	-	108,8	34,0	-	10,9	11,9	25,5	-	108,8	34,0	-	573,3	27,3
Лук репчатый	13,6	3,0	15,6	21,6	14,4	12,5	2,5	13,6	3,0	15,6	21,6	14,4	12,5	2,5	13,6	3,0	15,6	21,6	14,4	12,5	2,5	249,4	11,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Капуста белокочанная	237,3	-	-	-	-	-	-	237,3	-	-	-	-	-	-	237,3	-	-	-	-	-	-	711,9	33,9
Томатное пюре	16,0	-	-	8,1	7,0	-	-	16,0	-	-	8,1	7,0	-	-	16,0	-	-	8,1	7,0	-	-	93,4	4,5
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	44,9	2,1
Яблоко	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	-	-	-	-	33,9	-	-	101,7	4,8
Смородина черная	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	38,5	1,8
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Говядина I категории	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	72,9	109,4	-	142,7	-	91,5	-	1249,5	59,5
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	145,6	-	-	-	-	-	-	145,6	-	-	-	-	-	-	145,6	436,8	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	-	93,8	-	-	-	-	76,3	-	93,8	-	-	-	-	76,3	-	93,8	-	-	510,2	24,3
Молоко	17,3	190,0	-	-	130,0	-	-	17,3	190,0	-	-	130,0	-	-	17,3	190,0	-	-	130,0	-	-	1011,9	48,2
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	-	-	-	100,0	100,0	-	-	-	-	-	100,0	100,0	-	-	-	-	-	100,0	100,0	-	600,0	28,6
Сыр	46,8	-	31,2	-	-	-	31,2	46,8	-	31,2	-	-	-	31,2	46,8	-	31,2	-	-	-	31,2	327,6	15,6
Сметана	-	55,0	-	-	-	-	-	-	55,0	-	-	-	-	-	-	55,0	-	-	-	-	-	165,0	7,9
Масло сливочное	24,4	12,8	20,0	28,1	-	10,0	35,0	24,4	12,8	20,0	28,1	-	10,0	35,0	24,4	12,8	20,0	28,1	-	10,0	35,0	390,9	18,6
Масло подсолнечное	-	11,0	10,0	-	16,0	-	-	-	11,0	10,0	-	16,0	-	-	-	11,0	10,0	-	16,0	-	-	111,0	5,3
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	-	-	5,5	16,5	0,8
Сахар-песок	13,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	13,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	13,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	144,0	6,9
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	30,0	1,4
Чай черный байховый	1,0	-	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	-	1,0	1,0	1,0	-	1,0	1,0	-	1,0	1,0	15,0	0,7
Какао-порошок	-	5,0	-	-	5,0	-	-	-	5,0	-	-	5,0	-	-	-	5,0	-	-	5,0	-	-	30,0	1,4
Соль йодированная	0,9	1,3	1,3	1,0	1,1	1,0	1,3	0,9	1,3	1,3	1,0	1,1	1,0	1,3	0,9	1,3	1,3	1,0	1,1	1,0	1,3	23,3	1,1
Лавровый лист	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	0,9	0,0

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Варенец	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г.
брутто

Продукт	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		
Хлеб ржаной	115,0	85,0	80,0	80,0	110,0	80,0	80,0	115,0	85,0	80,0	80,0	110,0	80,0	80,0	115,0	85,0	80,0	80,0	110,0	80,0	80,0	1890,0	90,0
Хлеб пшеничный	164,3	120,0	164,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	164,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	164,3	159,3	150,0	135,0	164,3	3171,6	151,0
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	240,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	300,0	14,3
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	8,3	-	8,3	13,6	-	-	19,0	147,5	7,0
Мука пшеничная в/с	14,4	12,8	15,8	50,5	9,0	1,6	43,0	14,4	12,8	15,8	50,5	9,0	1,6	43,0	14,4	12,8	15,8	50,5	9,0	1,6	43,0	441,2	21,0
Горох	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	-	-	-	28,0	-	-	100,0	384,0	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	-	-	-	-	-	92,0	-	276,0	13,1
Крупа кукурузная	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	71,3	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	11,0	-	-	20,0	-	-	12,9	131,7	6,3
Крупа овсяная	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	-	-	-	-	62,5	-	-	187,5	8,9
Крупа рисовая	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	7,0	72,0	-	-	-	68,0	-	441,0	21,0
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	-	-	68,0	-	-	-	-	204,0	9,7

Картофель(01.09-31.10)	428,4	280,2	220,3	382,5	352,2	38,1	411,4	428,4	280,2	220,3	382,5	352,2	38,1	411,4	428,4	280,2	220,3	382,5	352,2	38,1	411,4	6339,3	301,9
Картофель(31.10-31.12)	456,8	298,7	234,9	407,8	375,6	40,6	438,6	456,8	298,7	234,9	407,8	375,6	40,6	438,6	456,8	298,7	234,9	407,8	375,6	40,6	438,6	6759,0	321,9
Картофель(31.12-28.02)	488,3	319,3	251,1	435,9	401,5	43,4	468,9	488,3	319,3	251,1	435,9	401,5	43,4	468,9	488,3	319,3	251,1	435,9	401,5	43,4	468,9	7225,2	344,1
Картофель(29.02-01.09)	529,2	346,1	272,2	472,5	435,1	47,0	508,2	529,2	346,1	272,2	472,5	435,1	47,0	508,2	529,2	346,1	272,2	472,5	435,1	47,0	508,2	7830,9	372,9
Томат	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	678,0	32,3
Огурец соленый	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	26,3	-	37,5	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	188,8	18,8	-	-	70,0	-	-	188,8	18,8	-	-	70,0	-	-	188,8	18,8	-	-	70,0	-	832,8	39,7
Свекла(01.01-31.08)	-	205,4	20,4	-	-	76,2	-	-	205,4	20,4	-	-	76,2	-	-	205,4	20,4	-	-	76,2	-	906,0	43,1
Капуста белокочанная	237,3	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	237,3	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	237,3	35,0	-	206,3	122,5	35,0	-	1908,2	90,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	-	-	-	-	-	-	93,0	279,0	13,3
Лук репчатый	31,1	45,0	58,8	71,6	31,9	33,0	13,4	31,1	45,0	58,8	71,6	31,9	33,0	13,4	31,1	45,0	58,8	71,6	31,9	33,0	13,4	854,1	40,7
Морковь(01.09-31.12)	27,5	152,8	58,4	226,7	117,5	157,8	10,9	27,5	152,8	58,4	226,7	117,5	157,8	10,9	27,5	152,8	58,4	226,7	117,5	157,8	10,9	2254,8	107,4
Морковь(01.01-31.08)	29,9	166,3	63,6	246,6	127,8	171,7	11,9	29,9	166,3	63,6	246,6	127,8	171,7	11,9	29,9	166,3	63,6	246,6	127,8	171,7	11,9	2453,4	116,8
Огурец	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	113,0	-	-	113,0	-	-	113,0	1017,0	48,4
Перец сладкий	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	113,0	-	-	-	113,0	-	-	678,0	32,3
Петрушка (зелень)	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	4,5	-	-	-	3,8	-	6,3	43,6	2,1
Петрушка (корень)	-	9,8	5,6	4,4	0,9	2,8	1,9	-	9,8	5,6	4,4	0,9	2,8	1,9	-	9,8	5,6	4,4	0,9	2,8	1,9	76,3	3,6
Репа	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	120,0	5,7
Томатное пюре	16,0	23,1	13,5	8,1	9,1	10,5	-	16,0	23,1	13,5	8,1	9,1	10,5	-	16,0	23,1	13,5	8,1	9,1	10,5	-	241,0	11,5
Горошек зеленый консерв.	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	-	93,0	-	-	-	93,0	-	558,0	26,6
Джем из абрикосов	40,0	-	-	40,0	-	-	30,0	40,0	-	-	40,0	-	-	30,0	40,0	-	-	40,0	-	-	30,0	330,0	15,7
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Банан	-	130,0	-	150,0	-	130,0	150,0	-	130,0	-	150,0	-	130,0	150,0	-	130,0	-	150,0	-	130,0	150,0	1680,0	80,0
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Смородина черная	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	-	-	-	-	12,8	-	12,8	77,0	3,7
Груша	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	-	-	130,0	-	-	120,0	-	750,0	35,7
Лимон	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	70,0	70,0	-	70,0	-	-	70,0	840,0	40,0

Яблоко	-	33,9	120,0	-	163,9	-	-	-	33,9	120,0	-	163,9	-	-	-	33,9	120,0	-	163,9	-	-	953,4	45,4
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,7	1,2
Малина	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	-	-	12,8	-	-	12,8	25,7	154,1	7,3
Чернослив	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	-	-	-	26,8	-	26,8	-	160,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Ореховая смесь	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Сок черешневый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Сок виноградный	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1800,0	85,7
Сок сливовый	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Говядина I категории	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	72,9	109,4	118,0	142,7	-	201,0	72,9	2150,4	102,4
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	145,6	116,8	-	-	-	-	-	145,6	116,8	-	-	-	-	-	145,6	787,3	37,5
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	63,3	93,8	-	-	-	-	76,3	63,3	93,8	-	-	-	-	76,3	63,3	93,8	-	-	700,1	33,3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	93,6	-	59,3	-	-	-	-	93,6	-	59,3	-	-	-	-	93,6	-	59,3	458,7	21,8
Минтай (филе)	-	137,6	-	-	-	-	-	-	137,6	-	-	-	-	-	-	137,6	-	-	-	-	-	412,9	19,7
Молоко сгущенное с сахаром	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	114,0	5,4
Молоко	182,3	266,9	342,3	93,6	294,5	271,4	93,6	182,3	266,9	342,3	93,6	294,5	271,4	93,6	182,3	266,9	342,3	93,6	294,5	271,4	93,6	4633,7	220,7
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Ряженка	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Бифидок	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	1200,0	57,1
Варенец	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	200,0	-	-	-	200,0	1200,0	57,1
Йогурт	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	1200,0	57,1
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100,0	-	100,0	100,0	100,0	100,0	-	100,0	-	100,0	100,0	100,0	100,0	-	100,0	-	100,0	100,0	100,0	100,0	-	1500,0	71,4
Творог	135,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	135,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	135,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	1287,0	61,3
Сыр	109,2	62,4	62,4	31,2	68,1	92,9	62,4	109,2	62,4	62,4	31,2	68,1	92,9	62,4	109,2	62,4	62,4	31,2	68,1	92,9	62,4	1465,6	69,8
Сметана	62,6	72,5	-	35,3	64,5	47,5	6,9	62,6	72,5	-	35,3	64,5	47,5	6,9	62,6	72,5	-	35,3	64,5	47,5	6,9	867,8	41,3
Масло сливочное	62,2	57,3	61,7	71,1	56,3	44,9	91,0	62,2	57,3	61,7	71,1	56,3	44,9	91,0	62,2	57,3	61,7	71,1	56,3	44,9	91,0	1333,1	63,5
Масло подсолнечное	17,1	38,6	23,5	24,7	30,1	7,0	-	17,1	38,6	23,5	24,7	30,1	7,0	-	17,1	38,6	23,5	24,7	30,1	7,0	-	422,8	20,1
Яйцо куриное	5,5	135,4	5,0	8,8	-	125,7	15,3	5,5	135,4	5,0	8,8	-	125,7	15,3	5,5	135,4	5,0	8,8	-	125,7	15,3	887,0	42,2
Сахар-песок	34,8	31,1	25,7	35,0	27,8	26,5	33,9	34,8	31,1	25,7	35,0	27,8	26,5	33,9	34,8	31,1	25,7	35,0	27,8	26,5	33,9	644,0	30,7

Булочка с повидлом	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	240,0	11,4
Галеты	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	120,0	5,7
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9
Чай черный байховый	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	33,0	1,6
Какао-порошок	4,0	5,0	-	-	5,0	-	-	4,0	5,0	-	-	5,0	-	-	4,0	5,0	-	-	5,0	-	-	42,0	2,0
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	-	6,0	-	-	6,0	-	6,0	54,0	2,6
Соль йодированная	5,0	3,8	4,8	4,0	3,9	3,0	4,0	5,0	3,8	4,8	4,0	3,9	3,0	4,0	5,0	3,8	4,8	4,0	3,9	3,0	4,0	85,1	4,1
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	2,3	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

