

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: 7-11 лет

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, 7-11 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	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
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	555,0	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300,0	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100,0	16,7	15,9	6,7	236,5
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	950,0	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100,0	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340,0	20,4	5,9	60,3	377,0
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
проект 2	Капуста тушеная с ламинарией	150,0	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	20,0	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595,0	22,4	24,0	59,5	543,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2850,0	104,3	81,7	369,7	2631,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5
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	580,0	21,0	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
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	930,0	32,6	29,9	121,3	885,0
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Фрукт (апельсин)***	100,0	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	360,0	12,5	13,6	52,7	383,2
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80,0	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150,0	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	560,0	23,0	25,0	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	5,1	16,0	137,6
	Итого за день	2840,0	96,5	93,3	343,1	2598,0
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590,0	14,6	13,1	84,6	513,4
	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	80,0	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895,0	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
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
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за Полдник	370,0	8,9	16,3	60,9	425,0
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200,0	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550,0	26,0	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2815,0	95,4	80,6	394,3	2681,0
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500,0	23,6	12,0	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80,0	2,0	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,9	7,5	13,6	133,3
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	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	925,0	36,8	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	360,0	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,0	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
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	550,0	26,0	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2745,0	106,9	73,9	365,4	2550,6
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,3
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
проект 4	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300,0	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,0	23,5	27,1	5,5	359,4
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	935,0	37,6	43,0	102,7	948,1
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80,0	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром.	Фрукт (апельсин)***	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
	Итого за Полдник	420,0	14,3	7,2	65,0	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-22м-2020	Рагу из курицы	200,0	21,0	7,0	17,5	217,3
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7

	Итого за Ужин	550,0	31,5	19,3	66,2	564,9
**** - 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	180,0	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200,0	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2895,0	105,3	85,0	372,8	2677,0
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150,0	19,0	25,3	3,0	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
54-20гн-2020	Чай с грушей и Фрукт (апельсин)***ом	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,1
	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					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80,0	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	920,0	38,4	31,5	120,4	918,9
	Полдник					
Пром.	Слойка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
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
	Итого за Полдник	380,0	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,3	14,7	38,6	348,2
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	550,0	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795,0	103,1	93,0	363,0	2700,3
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150,0	29,7	10,7	21,6	301,3
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	520,0	37,0	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300,0	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150,0	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20,0	0,7	0,5	1,8	14,1

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	925,0	47,6	32,4	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360,0	12,6	9,1	67,4	402,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40,0	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200,0	23,0	11,1	32,1	319,9
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 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	540,0	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2755,0	134,5	73,2	377,5	2704,4
	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	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
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	555,0	16,6	14,5	86,4	542,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300,0	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100,0	16,7	15,9	6,7	236,5
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	950,0	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100,0	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340,0	20,4	5,9	60,3	377,0
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
54-8г-2020	Капуста тушеная	150,0	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	20,0	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595,0	23,5	19,9	66,5	539,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2850,0	105,4	77,8	374,1	2619,0
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8

54-1о-2020	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5
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	580,0	21,0	19,5	68,1	530,8
	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****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
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	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	930,0	32,6	29,9	121,3	885,0
	Полдник					
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
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330,0	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80,0	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150,0	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	560,0	23,0	25,0	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	5,1	16,0	137,6
	Итого за день	2810,0	96,2	93,0	344,9	2601,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590,0	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80,0	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макаронные отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895,0	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
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	370,0	8,9	16,3	60,9	425,0
	Ужин					

54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200,0	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550,0	26,0	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2815,0	95,4	80,6	392,3	2673,0
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500,0	23,6	12,0	76,2	505,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80,0	2,0	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
проект5	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150,0	2,2	9,7	10,7	139,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	20,0	0,5	0,8	0,9	12,5
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	915,0	36,2	29,8	113,2	865,3
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360,0	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,0	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550,0	26,0	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2735,0	106,3	74,6	359,8	2532,4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,3
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,7
	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)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	ПЦи из свежей капусты со сметаной	300,0	7,0	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100,0	23,5	27,1	5,5	359,4
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	935,0	42,3	42,1	97,1	935,9
	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	80,0	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420,0	14,3	7,2	65,0	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-22м-2020	Рагу из курицы	200,0	21,0	7,0	17,5	217,3
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	550,0	31,5	19,3	66,2	564,9

**** - 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	180,0	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200,0	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2895,0	110,0	83,9	371,8	2681,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150,0	19,0	25,3	3,0	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
54-20гн-2020	Чай с грушей и Фрукт (апельсин)***ом	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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80,0	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	920,0	38,4	31,5	120,4	918,9
	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	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	380,0	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,3	14,7	38,6	348,2
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	550,0	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795,0	103,1	93,0	361,0	2692,3
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150,0	29,7	10,7	21,6	301,3

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	520,0	37,0	12,6	69,5	538,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300,0	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150,0	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20,0	0,7	0,5	1,8	14,1
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	925,0	47,6	32,4	115,8	943,6
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360,0	12,6	9,1	67,4	402,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40,0	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200,0	23,0	11,1	32,1	319,9
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	540,0	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2755,0	134,5	73,4	374,9	2695,8
	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	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
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	555,0	16,6	14,5	86,4	542,1
	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					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300,0	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100,0	16,7	15,9	6,7	236,5
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	950,0	37,5	31,3	115,9	894,8
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	100,0	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340,0	20,4	5,9	60,3	377,0

	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
проект 2	Капуста тушеная с ламинарией	150,0	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м-2020	Котлета из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-1соус-2020	Соус сметанный	20,0	0,3	1,6	0,7	18,6
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	595,0	22,4	24,0	59,5	543,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2850,0	104,3	81,7	371,7	2639,4
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150,0	12,7	18,0	3,2	225,5
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 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 Завтрак	580,0	21,0	19,5	68,1	530,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150,0	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100,0	13,9	7,4	6,3	147,3
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	930,0	32,6	29,9	121,3	885,0
	Полдник					
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
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330,0	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80,0	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150,0	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	560,0	23,0	25,0	54,6	535,6
	Второй ужин					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10,0	1,0	0,1	6,4	31,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	5,1	16,0	137,6
	Итого за день	2810,0	96,2	93,0	342,9	2593,3
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200,0	8,6	11,3	34,3	272,8
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	590,0	14,6	13,1	84,6	513,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8

	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80,0	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300,0	13,0	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150,0	5,3	4,9	32,8	196,8
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	895,0	38,7	35,5	118,6	948,7
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
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	370,0	8,9	16,3	60,9	425,0
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-15м-2020	Плов из булгура с курицей	200,0	19,7	8,7	38,8	312,3
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	550,0	26,0	9,7	79,6	508,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2815,0	95,4	80,8	389,7	2664,4
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150,0	15,6	9,2	26,2	249,6
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	500,0	23,6	12,0	76,2	505,9
	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	80,0	2,0	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300,0	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150,0	2,9	7,5	13,6	133,3
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	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	925,0	36,8	29,3	116,2	874,9
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360,0	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200,0	20,1	18,8	17,2	317,9
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	550,0	26,0	19,7	56,3	505,3
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200,0	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Галеты	10,0	1,0	1,0	6,6	39,3

	Итого за Второй ужин	210,0	6,8	6,0	14,6	139,5
	Итого за день	2745,0	106,9	73,9	367,4	2558,6
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200,0	8,1	9,2	38,6	270,3
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 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 Завтрак	590,0	14,0	10,5	88,1	502,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,0	33,0	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80,0	1,0	0,1	3,9	20,6
проект 4	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300,0	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80,0	18,8	21,6	4,4	287,5
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	915,0	32,9	37,5	101,6	876,2
	Полдник					
Пром.	Булочка с кунжутом	80,0	6,2	1,9	42,7	212,8
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	420,0	14,3	7,2	65,0	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	80,0	0,7	8,1	5,7	99,0
54-22м-2020	Рагу из курицы	200,0	21,0	7,0	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
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	550,0	31,5	19,3	66,2	564,9

**** - 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	180,0	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	200,0	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	2875,0	100,6	79,3	374,3	2613,7
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40,0	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150,0	19,0	25,3	3,0	315,8
Пром.	Фрукт (банан)***	100,0	1,5	0,5	21,0	94,5
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	545,0	26,0	26,5	51,3	547,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80,0	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300,0	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100,0	15,0	15,5	2,4	209,3
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	920,0	38,4	31,5	120,4	918,9
	Полдник					
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6

Пром.	Слойка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Полдник	380,0	11,1	13,8	55,6	390,4
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80,0	0,9	0,2	3,0	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200,0	15,3	14,7	38,6	348,2
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	550,0	21,6	16,2	79,1	548,5
	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	2795,0	103,1	93,2	358,4	2683,7
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150,0	29,7	10,7	21,6	301,3
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	520,0	37,0	12,6	69,5	538,9
	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	80,0	1,2	0,1	7,0	33,6
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300,0	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150,0	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	20,0	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн-2020	Кисель из облепихи	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	925,0	48,2	32,4	120,8	965,9
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Бифидок	180,0	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	360,0	12,6	9,1	67,4	402,2
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40,0	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200,0	23,0	11,1	32,1	319,9
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	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	540,0	30,1	13,1	76,2	542,7
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10,0	0,8	1,0	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200,0	5,8	5,0	8,2	101,0
	Итого за Второй ужин	210,0	6,6	6,0	15,6	142,6
	Итого за день	2755,0	135,1	73,2	384,5	2734,7
	Средние показатели за Завтрак	554,3	21,8	15,5	74,9	525,8
	Средние показатели за Второй завтрак	200,0	0,6	0,1	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	924,3	38,5	33,0	115,6	912,9
	Средние показатели за Полдник	367,1	13,2	10,4	61,3	391,6
	Средние показатели за Ужин	556,4	25,9	18,0	67,7	535,5
	Средние показатели за Второй ужин	207,1	6,6	5,6	16,9	144,1
	Средние показатели за период	2809,3	106,6	82,5	369,2	2644,1

* - 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.)	2644,1	2585	102,3
Количество белков (г)	106,6	84,7	125,9
Количество жиров (г)	82,5	86,9	94,9
Количество углеводов (г)	369,2	368,5	100,2
Витамин С, мг	224,7	60	374,5
Витамин В1, мг	1,5	1,2	125
Витамин В2, мг	2,2	1,4	157,1
Витамин А, мкг рэ	905,1	700	129,3
Кальций, мг	1348,7	1100	122,6
Фосфор, мг	1695,4	1100	154,1
Магний, мг	476	250	190,4
Железо, мг	22,4	12	186,7
Калий, мг	1485	1100	135
Йод, мкг	644,1	100	644,1
Селен, мкг	105,2	30	350,7

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	-	-	-	4,0	-	-	5,2	-	-	-	4,0	-	-	5,2	-	-	-	4,0	-	-	5,2	27,5	1,3
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	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	-	-	-	15,0	-	-	9,7	-	-	-	15,0	-	-	9,7	-	-	-	15,0	-	-	9,7	74,0	3,5
Крупа овсяная	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	150,0	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
Морковь(01.09- 31.12)	-	-	-	117,5	-	-	-	-	-	-	117,5	-	-	-	-	-	-	117,5	-	-	-	352,5	16,8
Морковь(01.01- 31.08)	-	-	-	127,8	-	-	-	-	-	-	127,8	-	-	-	-	-	-	127,8	-	-	-	383,4	18,3
Апельсин	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	-	44,1	2,1
Банан	-	120,0	-	-	-	100,0	-	-	120,0	-	-	-	100,0	-	-	120,0	-	-	-	100,0	-	660,0	31,4
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	100,0	57,7	100,0	73,0	106,0	53,6	50,0	100,0	57,7	100,0	73,0	106,0	53,6	50,0	100,0	57,7	100,0	73,0	106,0	53,6	50,0	1621,0	77,2
Творог	-	-	-	56,0	-	-	139,5	-	-	-	56,0	-	-	139,5	-	-	-	56,0	-	-	139,5	586,6	27,9
Сыр	15,6	-	-	-	-	34,5	-	15,6	-	-	-	-	34,5	-	15,6	-	-	-	-	34,5	-	150,4	7,2
Сметана	-	-	-	4,0	-	-	5,2	-	-	-	4,0	-	-	5,2	-	-	-	4,0	-	-	5,2	27,5	1,3
Масло сливочное	10,0	11,6	10,0	7,5	10,0	10,7	5,2	10,0	11,6	10,0	7,5	10,0	10,7	5,2	10,0	11,6	10,0	7,5	10,0	10,7	5,2	194,8	9,3
Яйцо куриное	-	101,5	-	6,6	-	94,3	4,4	-	101,5	-	6,6	-	94,3	4,4	-	101,5	-	6,6	-	94,3	4,4	620,3	29,5

Сахар-песок	10,0	7,0	3,0	13,0	10,0	-	19,0	10,0	7,0	3,0	13,0	10,0	-	19,0	10,0	7,0	3,0	13,0	10,0	-	19,0	186,0	8,9
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	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	1,0	0,5	1,0	0,4	1,0	0,5	0,4	1,0	0,5	1,0	0,4	1,0	0,5	0,4	1,0	0,5	1,0	0,4	1,0	0,5	0,4	14,0	0,7
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		
Сок персиковый	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	30,0	45,0	30,0	30,0	795,0	37,9
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	1,6	-	1,5	1,9	5,5	1,3	1,0	1,6	-	1,5	1,0	8,5	1,3	1,0	1,6	-	1,5	1,9	4,4	1,3	1,0	39,5	1,9
Крупа рисовая	6,0	54,0	-	-	-	-	-	6,0	54,0	-	-	-	-	-	6,0	54,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	207,0	9,9
Горох	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	297,0	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	153,0	7,3
Картофель(01.09-31.10)	293,8	32,6	187,1	167,3	277,4	32,6	112,2	293,8	32,6	187,1	102,0	171,4	32,6	112,2	293,8	32,6	187,1	167,3	277,4	32,6	112,2	3137,7	149,4

Картофель(31.10-31.12)	313,2	34,8	199,5	178,4	295,8	34,8	119,6	313,2	34,8	199,5	108,8	182,7	34,8	119,6	313,2	34,8	199,5	178,4	295,8	34,8	119,6	3345,6	159,3
Картофель(31.12-28.02)	334,8	37,2	213,3	190,7	316,2	37,2	127,9	334,8	37,2	213,3	116,3	195,3	37,2	127,9	334,8	37,2	213,3	190,7	316,2	37,2	127,9	3576,6	170,3
Картофель(29.02-01.09)	362,9	40,3	231,2	206,6	342,7	40,3	138,6	362,9	40,3	231,2	126,0	211,7	40,3	138,6	362,9	40,3	231,2	206,6	342,7	40,3	138,6	3876,2	184,6
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,3	0,0
Огурец соленый	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	157,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	-	60,0	15,0	112,5	-	60,0	-	-	60,0	15,0	-	-	60,0	109,0	626,5	29,8
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	-	65,3	16,3	122,4	-	65,3	-	-	65,3	16,3	-	-	65,3	118,6	681,7	32,5
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	60,0	2,9
Петрушка (корень)	-	5,8	4,5	3,8	-	2,4	0,5	-	5,8	4,5	4,5	0,8	2,4	0,5	-	5,8	4,5	3,8	-	2,4	0,5	52,1	2,5
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	-	180,8	8,6
Морковь(01.09-31.12)	15,0	111,0	28,0	55,0	7,5	102,9	11,4	15,0	111,0	28,0	25,0	15,0	102,9	11,4	15,0	111,0	28,0	55,0	7,5	102,9	11,4	969,9	46,2
Морковь(01.01-31.08)	16,3	120,8	30,5	59,8	8,2	111,9	12,4	16,3	120,8	30,5	27,2	16,3	111,9	12,4	16,3	120,8	30,5	59,8	8,2	111,9	12,4	1055,2	50,3
Лук репчатый	15,0	32,5	35,3	40,0	7,5	17,5	10,4	15,0	32,5	35,3	63,5	15,0	17,5	10,4	15,0	32,5	35,3	40,0	7,5	17,5	10,4	505,4	24,1
Капуста белокочанная	-	30,0	-	162,5	-	30,0	-	-	30,0	-	125,0	105,0	30,0	-	-	30,0	-	162,5	-	30,0	-	735,0	35,0
Томатное пюре	-	18,0	9,0	-	-	9,0	4,0	-	18,0	9,0	-	1,8	9,0	4,0	-	18,0	9,0	-	-	9,0	4,0	121,8	5,8
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	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	81,4	3,9
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	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	144,5	6,9
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	111,5	-	-	91,2	72,9	-	-	111,5	-	-	91,2	72,9	-	-	111,5	-	-	91,2	72,9	826,8	39,4
Печень говяжья	97,4	-	-	-	-	-	-	97,4	-	-	-	-	-	-	97,4	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	189,8	9,0
Ламинария листовая	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	5,4	0,3
Минтай (филе)	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	294,9	14,0
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117,0	-	50,9	-	-	-	-	117,0	-	50,9	-	-	-	-	93,6	-	50,9	480,0	22,9
Молоко	24,0	-	17,3	12,9	24,0	-	39,8	24,0	-	17,3	12,9	24,0	-	39,8	24,0	-	17,3	12,9	24,0	-	39,8	354,0	16,9

Сыр	-	-	-	-	7,1	-	-	-	-	-	-	7,1	-	-	-	-	-	5,7	-	-	19,9	1,0	
Сметана	48,4	15,0	-	37,5	64,8	40,0	-	48,4	15,0	-	22,5	73,8	40,0	-	48,4	15,0	-	37,5	53,0	40,0	-	599,1	28,5
Масло сливочное	8,4	6,8	13,0	1,9	12,7	8,1	23,4	8,4	6,8	13,0	1,0	12,7	8,1	23,4	8,4	6,8	13,0	1,9	11,5	8,1	23,4	220,8	10,5
Масло подсолнечное	14,4	21,6	11,0	20,1	17,9	6,0	-	14,4	21,6	11,0	23,6	14,9	6,0	-	14,4	21,6	11,0	20,1	16,1	6,0	-	271,5	12,9
Яйцо куриное	-	-	2,6	-	4,1	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	-	-	2,6	-	4,1	-	-	16,2	0,8
Сахар-песок	7,0	15,6	7,8	9,4	10,0	11,6	7,5	7,0	15,6	7,8	9,4	10,0	11,6	7,5	7,0	15,6	7,8	9,4	10,0	11,6	7,5	206,5	9,8
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	1,5	1,6	1,4	1,5	1,2	1,2	2,6	1,5	1,6	1,5	1,3	1,2	1,2	2,6	1,5	1,6	1,4	1,4	1,2	1,2	32,6	1,6
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	0,2	0,1	0,0	1,6	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	0,1	2,9	0,1

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	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	180,0	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	240,0	11,4
Мука пшеничная в/с	6,7	-	-	49,0	-	-	40,5	6,7	-	-	49,0	-	-	40,5	6,7	-	-	49,0	-	-	40,5	288,5	13,7
Крупа манная	7,3	-	-	-	-	-	-	7,3	-	-	-	-	-	-	7,3	-	-	-	-	-	-	22,0	1,1
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	120,0	5,7
Апельсин	-	100,0	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	520,0	24,8
Банан	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	720,0	34,3
Груша	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	-	-	120,0	-	-	120,0	-	720,0	34,3
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	-	-	-	180,0	-	-	180,0	-	-	-	180,0	-	-	180,0	-	-	-	180,0	-	-	180,0	1080,0	51,4
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	-	-	-	-	-	-	90,0	-	-	-	-	-	-	90,0	-	-	-	-	-	-	270,0	12,9
Сметана	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	-	10,0	0,5

Масло сливочное	1,3	-	-	1,5	-	-	5,0	1,3	-	-	1,5	-	-	5,0	1,3	-	-	1,5	-	-	5,0	23,5	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	0,7	0,0
Яйцо куриное	3,7	-	-	-	-	-	4,0	3,7	-	-	-	-	-	4,0	3,7	-	-	-	-	-	4,0	22,9	1,1
Сахар-песок	12,3	-	-	3,0	-	-	7,0	12,3	-	-	3,0	-	-	7,0	12,3	-	-	3,0	-	-	7,0	67,0	3,2
Корж молочный	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	5,1	0,2
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	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	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	-	-	-	-	-	3,0	8,3	-	-	-	-	-	3,0	8,3	-	-	-	-	-	3,0	33,9	1,6
Мука пшеничная в/с	0,5	8,8	-	-	1,1	-	1,5	2,3	8,8	-	-	1,1	-	1,5	0,5	8,8	-	-	1,1	-	1,5	37,5	1,8
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	-	-	54,4	-	163,2	7,8
Булгур	-	-	64,0	-	-	-	-	-	-	64,0	-	-	-	-	-	-	64,0	-	-	-	-	192,0	9,1
Картофель(01.09-31.10)	-	181,6	-	141,2	123,8	-	224,4	-	181,6	-	141,2	123,8	-	224,4	-	181,6	-	141,2	123,8	-	224,4	2013,0	95,9
Картофель(31.10-31.12)	-	193,6	-	150,5	132,0	-	239,3	-	193,6	-	150,5	132,0	-	239,3	-	193,6	-	150,5	132,0	-	239,3	2146,2	102,2
Картофель(31.12-28.02)	-	206,9	-	160,9	141,1	-	255,8	-	206,9	-	160,9	141,1	-	255,8	-	206,9	-	160,9	141,1	-	255,8	2294,1	109,2
Картофель(29.02-01.09)	-	224,3	-	174,4	152,9	-	277,2	-	224,3	-	174,4	152,9	-	277,2	-	224,3	-	174,4	152,9	-	277,2	2486,4	118,4
Томатная паста	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	542,4	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95,0	-	-	-	-	-	-	95,0	-	-	-	-	-	-	95,0	-	-	-	-	-	285,0	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103,4	-	-	-	-	-	-	103,4	-	-	-	-	-	-	103,4	-	-	-	-	-	310,2	14,8
Петрушка (корень)	-	1,6	-	-	-	-	1,1	-	1,6	-	-	-	-	1,1	-	1,6	-	-	-	-	1,1	8,3	0,4

Петрушка (зелень)	-	-	-	-	3,8	-	5,0	3,4	-	-	-	3,8	-	5,0	-	-	-	-	3,8	-	5,0	29,6	1,4
Огурец	100,0	-	-	90,4	-	-	-	100,0	-	-	90,4	-	-	-	100,0	-	-	90,4	-	-	-	571,2	27,2
Морковь(01.09- 31.12)	4,9	9,1	18,8	-	84,8	25,0	-	7,5	9,1	18,8	-	84,8	25,0	-	4,9	9,1	18,8	-	84,8	25,0	-	430,4	20,5
Морковь(01.01- 31.08)	5,3	9,9	20,4	-	92,2	27,2	-	8,2	9,9	20,4	-	92,2	27,2	-	5,3	9,9	20,4	-	92,2	27,2	-	467,9	22,3
Лук репчатый	6,4	2,5	12,5	17,3	14,4	10,0	1,5	10,2	2,5	12,5	17,3	14,4	10,0	1,5	6,4	2,5	12,5	17,3	14,4	10,0	1,5	197,3	9,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Капуста белокочанная	160,4	-	-	-	-	-	-	178,0	-	-	-	-	-	-	160,4	-	-	-	-	-	-	498,7	23,8
Томатное пюре	-	-	-	6,5	7,0	-	-	12,0	-	-	6,5	7,0	-	-	-	-	-	6,5	7,0	-	-	52,5	2,5
Лимон	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	81,4	3,9
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	91,2	-	114,1	-	73,2	-	72,9	91,2	-	114,1	-	73,2	-	72,9	91,2	-	114,1	-	73,2	-	1054,3	50,2
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116,5	-	-	-	-	-	-	116,5	-	-	-	-	-	-	116,5	349,4	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61,0	-	93,8	-	-	-	-	61,0	-	93,8	-	-	-	-	61,0	-	93,8	-	-	464,4	22,1
Ламинария листовая	1,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	2,5	0,1
Молоко	17,3	45,0	-	-	130,0	-	-	17,3	45,0	-	-	130,0	-	-	17,3	45,0	-	-	130,0	-	-	576,9	27,5
Сметана	10,0	25,0	-	-	-	-	-	10,0	25,0	-	-	-	-	-	10,0	25,0	-	-	-	-	-	105,0	5,0
Масло сливочное	5,8	1,3	-	6,5	-	8,0	11,5	12,6	1,3	-	6,5	-	8,0	11,5	5,8	1,3	-	6,5	-	8,0	11,5	106,1	5,1
Масло подсолнечное	9,6	8,5	8,0	-	14,0	-	-	-	8,5	8,0	-	14,0	-	-	9,6	8,5	8,0	-	14,0	-	-	110,7	5,3
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-	-	-	-	-	4,4	13,2	0,6
Сахар-песок	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	11,5	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	-	130,5	6,2
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	0,7	1,0	1,0	0,8	1,1	0,8	1,0	0,7	1,0	1,0	0,8	1,1	0,8	1,0	0,7	1,0	1,0	0,8	1,1	0,8	1,0	19,1	0,9
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	-	10,0	-	-	20,0	-	-	-	10,0	-	-	20,0	-	-	-	10,0	-	-	20,0	-	-	90,0	4,3
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	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	540,0	25,7
Снежок	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	600,0	28,6
Галеты	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	60,0	2,9
Печенье	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9

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	110,0	80,0	80,0	80,0	95,0	80,0	80,0	110,0	80,0	80,0	80,0	95,0	80,0	80,0	110,0	80,0	80,0	80,0	95,0	80,0	80,0	1815,0	86,4
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	180,0	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	240,0	11,4
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
Баранки простые	-	10,0	-	-	20,0	-	-	-	10,0	-	-	20,0	-	-	-	10,0	-	-	20,0	-	-	90,0	4,3
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	12,3	-	-	16,5	8,3	-	8,3	12,3	-	-	16,5	8,3	-	8,3	12,3	-	-	16,5	136,1	6,5
Мука пшеничная в/с	8,8	8,8	1,5	50,9	6,6	1,3	43,0	10,6	8,8	1,5	50,0	9,6	1,3	43,0	8,8	8,8	1,5	50,9	5,5	1,3	43,0	365,5	17,4
Горох	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	297,0	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	207,0	9,9
Крупа кукурузная	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	7,3	-	-	15,0	-	-	9,7	7,3	-	-	15,0	-	-	9,7	7,3	-	-	15,0	-	-	9,7	96,0	4,6
Крупа овсяная	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	150,0	7,1
Крупа рисовая	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	343,2	16,3
Булгур	-	-	64,0	-	-	-	-	-	-	64,0	-	-	-	-	-	-	64,0	-	-	-	-	192,0	9,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	153,0	7,3

Картофель(01.09-31.10)	293,8	214,2	187,1	308,4	401,2	32,6	336,6	293,8	214,2	187,1	243,2	295,1	32,6	336,6	293,8	214,2	187,1	308,4	401,2	32,6	336,6	5150,4	245,3
Картофель(31.10-31.12)	313,2	228,4	199,5	328,9	427,8	34,8	358,9	313,2	228,4	199,5	259,3	314,7	34,8	358,9	313,2	228,4	199,5	328,9	427,8	34,8	358,9	5491,8	261,5
Картофель(31.12-28.02)	334,8	244,1	213,3	351,5	457,3	37,2	383,6	334,8	244,1	213,3	277,1	336,4	37,2	383,6	334,8	244,1	213,3	351,5	457,3	37,2	383,6	5870,1	279,5
Картофель(29.02-01.09)	362,9	264,6	231,2	381,0	495,6	40,3	415,8	362,9	264,6	231,2	300,4	364,6	40,3	415,8	362,9	264,6	231,2	381,0	495,6	40,3	415,8	6362,6	303,0
Огурец соленый	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	157,5	7,5
Томатная паста	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,3	0,0
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Лук репчатый	21,4	35,0	47,8	57,3	21,9	27,5	11,9	25,2	35,0	47,8	80,8	29,4	27,5	11,9	21,4	35,0	47,8	57,3	21,9	27,5	11,9	702,7	33,5
Морковь(01.09-31.12)	19,9	120,1	46,8	172,5	92,3	127,9	11,4	22,5	120,1	46,8	142,5	99,8	127,9	11,4	19,9	120,1	46,8	172,5	92,3	127,9	11,4	1752,8	83,5
Морковь(01.01-31.08)	21,6	130,7	50,9	187,7	100,4	139,1	12,4	24,5	130,7	50,9	155,0	108,5	139,1	12,4	21,6	130,7	50,9	187,7	100,4	139,1	12,4	1906,7	90,8
Огурец	100,0	-	-	90,4	-	-	90,4	100,0	-	-	90,4	-	-	90,4	100,0	-	-	90,4	-	-	-	752,0	35,8
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	3,8	-	5,0	3,4	-	-	-	3,8	-	5,0	-	-	-	-	3,8	-	5,0	29,6	1,4
Петрушка (корень)	-	7,4	4,5	3,8	-	2,4	1,6	-	7,4	4,5	4,5	0,8	2,4	1,6	-	7,4	4,5	3,8	-	2,4	1,6	60,4	2,9
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	60,0	2,9
Свекла(01.09-31.12)	-	155,0	15,0	-	-	60,0	-	-	155,0	15,0	112,5	-	60,0	-	-	155,0	15,0	-	-	60,0	109,0	911,5	43,4
Свекла(01.01-31.08)	-	168,6	16,3	-	-	65,3	-	-	168,6	16,3	122,4	-	65,3	-	-	168,6	16,3	-	-	65,3	118,6	991,6	47,2
Капуста белокочанная	160,4	30,0	-	162,5	-	30,0	-	178,0	30,0	-	125,0	105,0	30,0	-	160,4	30,0	-	162,5	-	30,0	-	1233,7	58,8
Томатное пюре	-	18,0	9,0	6,5	7,0	9,0	4,0	12,0	18,0	9,0	6,5	8,8	9,0	4,0	-	18,0	9,0	6,5	7,0	9,0	4,0	174,3	8,3
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	542,4	25,8
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	40,0	-	-	-	-	-	-	120,0	5,7
Апельсин	-	100,0	-	-	140,0	14,7	-	-	-	-	-	140,0	14,7	-	-	-	-	140,0	14,7	-	-	564,1	26,9
Банан	-	120,0	-	120,0	-	100,0	120,0	-	120,0	-	120,0	-	100,0	120,0	-	120,0	-	120,0	-	100,0	120,0	1380,0	65,7
Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Груша	-	-	120,0	-	-	131,3	-	-	-	120,0	-	-	131,3	-	-	-	120,0	-	-	131,3	-	753,9	35,9
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	-	27,1	120,0	-	147,1	-	-	-	27,1	120,0	-	147,1	-	-	-	27,1	120,0	-	147,1	-	-	882,7	42,0
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
Чернослив	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	144,5	6,9
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
Сок персиковый	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 1 категории	72,9	91,2	111,5	114,1	-	164,4	72,9	72,9	91,2	111,5	114,1	-	164,4	72,9	72,9	91,2	111,5	114,1	-	164,4	72,9	1881,2	89,6
Печень говяжья	97,4	-	-	-	-	-	116,5	97,4	-	-	-	-	-	116,5	97,4	-	-	-	-	-	116,5	641,6	30,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61,0	63,3	93,8	-	-	-	-	61,0	63,3	93,8	-	-	-	-	61,0	63,3	93,8	-	-	654,3	31,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117,0	-	50,9	-	-	-	-	117,0	-	50,9	-	-	-	-	93,6	-	50,9	480,0	22,9
Минтай (филе)	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	294,9	14,0
Ламинария листовая	1,2	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,2	-	-	-	2,4	-	-	7,9	0,4
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	30,0	1,4
Молоко	141,3	302,7	117,3	85,9	260,0	253,6	89,8	141,3	302,7	117,3	85,9	260,0	253,6	89,8	141,3	302,7	117,3	85,9	260,0	253,6	89,8	3751,9	178,7
Снежок	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	540,0	25,7
Бифидок	-	-	-	180,0	-	-	180,0	-	-	-	180,0	-	-	180,0	-	-	-	180,0	-	-	180,0	1080,0	51,4
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	90,0	-	-	56,0	-	-	139,5	90,0	-	-	56,0	-	-	139,5	90,0	-	-	56,0	-	-	139,5	856,6	40,8
Сыр	15,6	-	-	-	7,1	34,5	-	15,6	-	-	-	7,1	34,5	-	15,6	-	-	-	5,7	34,5	-	170,2	8,1
Сметана	61,7	40,0	-	41,5	64,8	40,0	5,2	61,7	40,0	-	26,5	73,8	40,0	5,2	61,7	40,0	-	41,5	53,0	40,0	5,2	741,6	35,3
Масло сливочное	25,6	19,7	23,0	17,4	22,7	26,8	45,1	32,4	19,7	23,0	16,5	22,7	26,8	45,1	25,6	19,7	23,0	17,4	21,5	26,8	45,1	545,2	26,0
Масло подсолнечное	24,0	30,1	19,0	20,3	31,9	6,0	-	14,4	30,1	19,0	23,8	28,9	6,0	-	24,0	30,1	19,0	20,3	30,1	6,0	-	382,9	18,2
Яйцо куриное	3,7	101,5	2,6	6,6	4,1	94,3	12,7	3,7	101,5	2,6	6,6	-	94,3	12,7	3,7	101,5	2,6	6,6	4,1	94,3	12,7	672,6	32,0
Сахар-песок	36,3	29,6	17,8	32,4	27,0	18,6	33,5	40,8	29,6	17,8	32,4	27,0	18,6	33,5	36,3	29,6	17,8	32,4	27,0	18,6	33,5	590,0	28,1

Корж молочный	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Печенье	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9
Галеты	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	60,0	2,9
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	4,5	2,9	3,6	3,3	3,5	2,4	3,3	4,5	2,9	3,6	3,3	3,4	2,4	3,3	4,5	2,9	3,6	3,3	3,5	2,4	3,3	70,7	3,4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	2,3	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	0,1	2,9	0,1

**Меню для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом,
в организации отдыха и оздоровления, 7-11 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	15	3,5	4,4	0	53,7	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
	Итого за Завтрак	485	11,5	13,8	51	374,3	4,3
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	780	26,9	28,6	52,4	575,4	4,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	520	18	21,9	28,4	382,8	2,4
	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	2505	86,3	77,2	187,5	1792,8	15,6
	Вторник, 1 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	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
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,5	3,7
	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						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
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	820	27,4	27,7	50,1	559,2	4,2

**** - 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	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	545	20,1	28,7	28,6	452,7	2,4
	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	2675	85,5	95,6	189,7	1959,8	15,8
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
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	515	10,3	12	51,5	354,4	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						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
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
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Ужин	505	24,9	22,6	27,1	410,9	2,3
	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	2395	78,7	82,4	201	1858,2	16,8
	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	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
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	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	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	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7

54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
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
	Итого за Обед	705	26,1	23,5	53,2	529,3	4,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Ужин	500	22,2	19,2	27,6	371,7	2,3
	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	2495	91,6	75,2	195,9	1825,8	16,3
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	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						
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
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)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
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	795	31	40,7	51,9	697,6	4,3
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	Итого за Ужин	480	22	15,7	25,3	331,7	2,1
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Второй ужин						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2535	78,2	76,7	192	1772,2	16,0
	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	150	19	25,3	3	316	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	575	25,8	26,6	48,4	537,4	4,0
	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						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
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	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	780	26,9	37,2	51,8	649,1	4,3
**** - 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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	505	22,3	21	25,7	380,1	2,1
	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	2560	108	100,7	198,7	2133,4	16,6
	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	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
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	530	34,5	19,8	46,6	501,3	3,9
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1,0
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
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	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	815	30,4	29,7	49,5	587,1	4,1
	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	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7

	Итого за Ужин	475	24,8	11,3	28,4	313,7	2,4
	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	2560	105,3	73,3	195,8	1861,4	16,3
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	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
	Итого за Завтрак	565	12,3	14	57,9	406,5	4,8
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	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
	Итого за Обед	780	27,2	28,7	53,2	580,6	4,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,7
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	520	18,4	39,8	28,9	548,4	2,4
	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	2585	75,9	94,3	194,9	1934,1	16,2
	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	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
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.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,5	3,7
	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						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5

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	820	25,9	31,8	51	593	4,3
**** - 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	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
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	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Ужин	530	20,9	24,7	37,3	455,2	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	2670	90,2	97,7	197,6	2029,2	16,5
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
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	515	10,3	12	51,5	354,4	4,3
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
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
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Ужин	505	24,9	22,6	27,1	410,9	2,3
	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	2395	77,5	82,4	196	1833,4	16,3
	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	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
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	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	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	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-30з-2021	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1	0,9
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
	Итого за Обед	705	25,4	25,7	50,3	535,1	4,2
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Ужин	500	22,2	19,2	27,6	371,7	2,3
	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	2495	90,9	77,2	198,2	1850,6	16,5
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	4,2
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
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)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
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	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	810	35,9	40,1	52,1	713,1	4,3
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	Итого за Ужин	480	22	15,7	25,3	331,7	2,1
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Второй ужин						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2550	84,9	76,3	196,8	1815,1	16,4
	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	150	19	25,3	3	316	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	575	25,8	26,6	48,4	537,4	4,0
	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						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
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	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	780	26,9	37,2	51,8	649,1	4,3
**** - 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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	505	22,3	21	25,7	380,1	2,1
	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	2610	110,1	105,8	192,7	2163,2	16,1
	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	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
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	530	34,5	19,8	46,6	501,3	3,9
	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						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1,0
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
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	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	815	30,4	29,7	49,5	587,1	4,1
	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	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Ужин	475	24,8	11,3	28,4	313,7	2,4
	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	2560	104,7	73,3	191	1839,8	15,9
	Понедельник, 3 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	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
	Итого за Завтрак	485	11,5	13,8	51	374,3	4,3
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	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
	Итого за Обед	780	27,2	28,7	53,2	580,6	4,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-26г-2021	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	520	18	21,9	28,4	382,8	2,4
	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	2505	86,6	77,3	188,3	1798	15,7
	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	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
	Итого за Завтрак	570	18,5	26,5	43,9	487,5	3,7
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,7

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
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	820	26,3	49,7	51,5	758,6	4,3
**** - 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.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	320	11,2	7,4	24,1	207,8	2,0
	Ужин						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,2
54-30з-2021	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139,1	0,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	545	20,8	30,9	22,7	452	1,9
	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	2675	85,7	119,8	190	2180,1	15,8
	Среда, 3 неделя						
	Завтрак						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
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	515	10,3	12	51,5	354,4	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						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
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
	Итого за Обед	755	28,6	35,6	52,5	644,3	4,4
	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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Ужин	505	24,9	22,6	27,1	410,9	2,3
	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	2395	76,9	82,2	196,4	1830,8	16,4
	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	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
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	550	27,3	19,9	50,4	488,6	4,2
	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	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
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
	Итого за Обед	705	26,1	23,5	53,2	529,3	4,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Ужин	500	22,2	19,2	27,6	371,7	2,3
	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	2495	91,6	75,2	195,9	1825,8	16,3
	Пятница, 3 неделя						
	Завтрак						
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
	Итого за Завтрак	500	8,8	9,7	50,7	326	4,2
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
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)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
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	795	31	40,7	51,9	697,6	4,3
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	Итого за Ужин	480	22	15,7	25,3	331,7	2,1
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»							
	Второй ужин						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	220	7,9	5,3	21,2	163,8	1,8
	Итого за день	2535	80	76,9	196,6	1799,6	16,4

	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	150	19	25,3	3	316	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
	Итого за Завтрак	575	25,7	26,5	48,2	535,6	4,0
	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						
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью****	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
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	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	780	26,9	37,2	51,8	649,1	4,3
**** - 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)**	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-25г-2020	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
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	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	Итого за Ужин	505	22,3	21	25,7	380,1	2,1
	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	2560	107,7	100,4	179,1	2051,4	14,9
	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	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
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	530	34,5	19,8	46,6	501,3	3,9
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1,0
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-7м-2020	Шницель 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	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	815	30,4	29,7	49,5	587,1	4,1
	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	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3
54-24г-2020	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	Итого за Ужин	475	24,8	11,3	28,4	313,7	2,4
	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	2560	105,3	73,3	195,8	1861,4	16,3
	Средние показатели за Завтрак	535,95	19,56	18,33	49,25	439,95	4,1
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,28	0,08	19,5	83,77	1,6
	Средние показатели за Обед	779,29	28,29	33,19	51,69	618,61	4,3
	Средние показатели за Полдник	302,86	11,98	6,74	23,98	204,51	2,0
	Средние показатели за Ужин	503,57	22,13	20,82	27,46	385,63	2,3
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06	1,8
	Средние показатели за период	2538,8	90,6	85,4	193,8	1905,5	16,2

* - 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.)	1905,5	2585	73,7
Количество белков (г)	90,6	84,7	107
Количество жиров (г)	85,4	86,9	98,3
Количество углеводов (г)	193,8	368,5	52,6
Витамин С, мг	200,2	60	333,7
Витамин В1, мг	1,2	1,2	100
Витамин В2, мг	1,9	1,4	135,7
Витамин А, мкг рэ	0	700	0
Кальций, мг	1324,3	1100	120,4
Фосфор, мг	1485,4	1100	135
Магний, мг	370,4	250	148,2
Железо, мг	18,5	12	154,2
Калий, мг	0	1100	0
Йод, мкг	689,8	100	689,8
Селен, мкг	80,3	30	267,7

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	-	30	15	30	-	45	30	-	30	15	30	-	45	30	-	30	15	30	-	45	30	450,0	21,4
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5,18	-	-	-	4	-	-	5,18	-	-	-	4	-	-	5,18	27,5	1,3
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	9,68	-	-	-	15	-	-	9,68	-	-	-	15	-	-	9,68	74,0	3,5
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150,0	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558,0	26,6
Морковь(01.09- 31.12)	-	-	-	117,5	-	-	-	-	-	-	117,5	-	-	-	-	-	-	117,5	-	-	-	352,5	16,8
Морковь(01.01- 31.08)	-	-	-	127,8	-	-	-	-	-	-	127,8	-	-	-	-	-	-	127,8	-	-	-	383,4	18,3
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720,0	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	11,3	-	-	-	-	-	-	-	-	22,6	1,1
Лимон	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70	-	-	140	-	-	140	-	-	-	140	-	-	140	70	-	-	140	-	-	140	980,0	46,7
Яблоко	-	-	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	600,0	28,6
Брусника	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	38,5	1,8
Клюква	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	38,5	1,8
Апельсин	-	-	-	-	-	14,7	-	150	-	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	-	-	179,4	8,5
Молоко	100	57,69	100	73	106	53,57	50	100	57,69	100	73	106	53,57	50	100	57,69	100	73	106	53,57	50	1620,8	77,2
Творог	-	-	-	56	-	-	139,5	-	-	-	56	-	-	139,5	-	-	-	56	-	-	139,5	586,5	27,9
Сыр	15,6	-	-	31,2	-	34,55	-	15,6	-	-	31,2	-	34,55	-	15,6	-	-	31,2	-	34,55	-	244,1	11,6
Сметана	-	-	-	4	-	-	5,18	-	-	-	4	-	-	5,18	-	-	-	4	-	-	5,18	27,5	1,3
Масло сливочное	10	21,54	10	7,5	10	10,72	15,18	10	21,54	10	7,5	10	10,72	15,18	10	21,54	10	7,5	10	10,72	15,18	254,8	12,1
Яйцо куриное	-	101,54	-	6,6	-	94,29	4,37	-	101,54	-	6,6	-	94,29	4,37	-	101,54	-	6,6	-	94,29	4,37	620,4	29,5
Сахар-песок	3	-	3	6	3	-	9,68	3	-	3	6	3	-	9,68	3	-	3	6	3	-	9,68	74,0	3,5
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	5	5	5	95,0	4,5
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21,0	1,0
Соль йодированная	1	0,47	1	0,4	1	0,43	0,38	1	0,47	1	0,4	1	0,43	0,38	1	0,47	1	0,4	1	0,43	0,38	14,0	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	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	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	1000,0	47,6
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	800,0	38,1
Сок морковный	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	800,0	38,1
Сок томатный	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	800,0	38,1
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	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	-	40	-	-	15	-	30	-	40	-	-	30	-	30	-	40	-	-	15	-	30	270,0	12,9
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	1,63	-	-	1,13	5,53	8,8	1,5	1,63	-	-	-	8,03	8,8	1,5	1,63	-	-	1,13	5,53	8,8	1,5	57,1	2,7
Крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	48,0	2,3
Картофель(01.09-31.10)	273,4	27,2	233,4	133,3	259,8	208,8	93,5	273,4	27,2	233,4	68	171,4	208,8	93,5	273,4	27,2	233,4	133,3	259,8	208,8	93,5	3534,5	168,3
Картофель(31.10-31.12)	291,5	29	248,8	142,1	277	222,6	99,7	291,5	29	248,8	72,5	182,7	222,6	99,7	291,5	29	248,8	142,1	277	222,6	99,7	3768,2	179,4
Картофель(31.12-28.02)	311,6	31	266	151,9	296,1	237,9	106,6	311,6	31	266	77,5	195,3	237,9	106,6	311,6	31	266	151,9	296,1	237,9	106,6	4028,1	191,8
Картофель(29.02-01.09)	337,7	33,6	288,3	164,6	320,9	257,9	115,5	337,7	33,6	288,3	84	211,7	257,9	115,5	337,7	33,6	288,3	164,6	320,9	257,9	115,5	4365,7	207,9
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,13	-	-	0,3	0,0
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2
Огурец соленый	18,75	-	30	-	-	-	-	18,75	-	30	-	-	-	-	18,75	-	30	-	-	-	-	146,3	7,0
Томатное пюре	-	16,5	2,5	-	-	7,5	-	-	16,5	2,5	-	1,5	7,5	-	-	16,5	2,5	-	-	7,5	-	81,0	3,9
Баклажан	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	127,5	-	-	-	-	382,5	18,2
Капуста белокочанная	-	25	-	162,5	-	109	-	-	185,38	-	125	87,5	109	-	-	217,5	-	162,5	-	109	-	1292,4	61,5
Томат	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	-	-	-	-	-	10	37,5	-	-	-	-	122,5	5,8

Свекла(01.09-31.12)	-	50	15	-	-	50	-	-	50	15	112,5	-	50	-	-	50	15	-	-	50	-	457,5	21,8
Свекла(01.01-31.08)	-	54,4	16,3	-	-	54,4	-	-	54,4	16,3	122,4	-	54,4	-	-	54,4	16,3	-	-	54,4	-	497,7	23,7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60,0	2,9
Петрушка (корень)	-	5,63	3,13	2,5	-	2,25	-	-	5,63	3,13	2,5	0,63	2,25	-	-	5,63	3,13	2,5	-	2,25	-	41,2	2,0
Петрушка (зелень)	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	22,5	1,1
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	90,4	271,2	12,9
Морковь(01.09-31.12)	12,5	107,9	22,5	50	6,3	34,8	7,8	12,5	112,8	22,5	20	12,5	34,8	7,8	12,5	120,4	22,5	50	6,3	34,8	7,8	719,0	34,2
Морковь(01.01-31.08)	13,6	117,4	24,5	54,4	6,8	37,8	8,5	13,6	122,7	24,5	21,8	13,6	37,8	8,5	13,6	131	24,5	54,4	6,8	37,8	8,5	782,1	37,2
Лук репчатый	12,5	30	51,88	35	6,25	15	7,81	12,5	36,38	51,88	57,5	12,5	15	7,81	12,5	40	51,88	35	6,25	15	7,81	520,5	24,8
Капуста цветная	-	202,5	-	-	-	-	202,5	-	-	-	-	-	-	202,5	-	-	-	-	-	-	202,5	810,0	38,6
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	84,8	4,0
Яблоко	45,2	27,12	-	45,2	-	-	45,2	-	27,12	-	45,2	-	-	45,2	-	27,12	-	45,2	-	-	45,2	397,8	18,9
Смородина черная	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
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	-	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Говядина 1 категории	-	-	105,09	-	-	91,19	72,89	-	-	105,09	-	-	91,19	72,89	-	-	105,09	-	-	91,19	72,89	807,5	38,5
Печень говяжья	97,37	-	-	-	-	-	-	97,37	-	-	-	-	-	-	97,37	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,28	-	-	-	-	-	-	63,28	-	-	-	-	-	-	63,28	-	-	-	189,8	9,0
Ламинария листовая	-	-	-	-	1,98	-	-	-	1,24	-	0,68	-	-	-	-	-	-	1,98	-	-	-	5,9	0,3
Минтай (филе)	-	98,31	-	-	-	-	-	-	98,31	-	-	-	-	-	-	98,31	-	-	-	-	-	294,9	14,0
Горбуша (филе)	-	-	-	-	116,96	-	42,38	-	-	-	-	116,96	-	42,38	-	-	-	-	116,96	-	42,38	478,0	22,8
Молоко	24	-	17,3	12,9	24	45	36,05	24	-	17,3	12,9	24	45	36,05	24	-	17,3	12,9	24	45	36,05	477,8	22,8

Соль йодированная	1,88	1,43	1,5	1,28	1,38	1,34	1,17	1,88	1,45	1,5	1,29	1,25	1,34	1,17	1,88	1,43	1,5	1,28	1,38	1,34	1,17	29,8	1,4
Лавровый лист	0,05	0,05	0,05	0,04	0,13	0,05	0,03	0,05	0,07	0,05	0,19	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,04	0,13	0,05	0,03	1,3	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,25	-	0,33	-	0,38	0,2	-	0,45	-	0,33	-	0,38	0,2	-	0,45	-	0,33	-	0,38	0,2	4,1	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	-	1,83	-	-	-	-	-	3,67	2,4	-	-	-	6	-	-	1,83	-	-	-	-	-	15,7	0,8
Мука пшеничная в/с	6,67	-	-	-	-	6,67	-	-	-	-	-	-	-	-	6,67	-	-	-	-	6,67	-	26,7	1,3
Крупа манная	7,33	2,27	-	-	-	7,33	-	4,53	-	-	-	-	-	-	7,33	2,27	-	-	-	7,33	-	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	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420,0	20,0
Груша	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	360,0	17,1
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Яблоко	-	-	-	-	-	-	120	-	15,59	-	-	-	38,99	120	-	-	-	-	-	-	120	414,6	19,7
Шиповник (сухой)	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	6,83	-	-	-	200	-	13,67	-	-	-	-	200	-	-	6,83	-	-	-	200	-	627,3	29,9
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200,0	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200,0	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600,0	28,6
Творог	90	11,37	-	-	-	90	-	22,73	40,8	-	-	-	102	-	90	11,37	-	-	-	90	-	548,3	26,1
Сметана	3,33	1,83	-	-	-	3,33	-	3,67	2,4	-	-	-	6	-	3,33	1,83	-	-	-	3,33	-	29,1	1,4
Масло сливочное	1,33	1,37	-	-	-	1,33	-	2,73	2,4	-	-	-	6	-	1,33	1,37	-	-	-	1,33	-	19,2	0,9
Яйцо куриное	3,67	4,99	-	-	-	3,67	-	9,97	6,6	-	-	-	16,5	-	3,67	4,99	-	-	-	3,67	-	57,7	2,8
Сахар-песок	5,33	2,73	-	-	-	5,33	-	5,47	2,4	-	-	-	6	-	5,33	2,73	-	-	-	5,33	-	40,7	1,9
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Соль йодированная	0,2	0,13	-	-	-	0,2	-	0,27	0,12	-	-	-	0,3	-	0,2	0,13	-	-	-	0,2	-	1,8	0,1
Ванилин	0,01	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	-	-	-	0,02	-	0,01	-	-	-	-	0,01	-	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																					Сумм а 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	15	25	20	-	15	25	15	-	25	20	-	15	25	15	15	25	20	-	15	25	330,0	15,7

Хлеб пшеничный	14,3	-	-	-	-	-	-	14,3	-	-	-	-	-	-	14,3	-	-	-	-	-	-	42,9	2,0
Сухари панировочные	8,3	-	-	-	-	-	-	8,3	-	-	-	-	-	-	8,3	-	-	-	-	-	-	24,9	1,2
Мука пшеничная в/с	-	2,43	1,6	-	1,1	-	1,13	-	8,8	1,6	-	1,1	-	1,13	-	1,3	1,6	-	1,1	-	1,13	24,0	1,1
Картофель(01.09-31.10)	-	65,3	-	141,2	123,8	73,4	65,3	-	181,6	-	141,2	123,8	73,4	65,3	-	-	-	141,2	123,8	73,4	65,3	1458,0	69,4
Картофель(31.10-31.12)	-	69,6	-	150,5	132	78,3	69,6	-	193,6	-	150,5	132	78,3	69,6	-	-	-	150,5	132	78,3	69,6	1554,4	74,0
Картофель(31.12-28.02)	-	74,4	-	160,9	141,1	83,7	74,4	-	206,9	-	160,9	141,1	83,7	74,4	-	-	-	160,9	141,1	83,7	74,4	1661,6	79,1
Картофель(29.02-01.09)	-	80,6	-	174,4	152,9	90,7	80,6	-	224,3	-	174,4	152,9	90,7	80,6	-	-	-	174,4	152,9	90,7	80,6	1800,7	85,8
Томатная паста	3,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Томат	-	-	90,4	-	-	127,9	-	10	-	90,4	-	-	127,9	-	-	23	90,4	-	-	127,9	-	687,9	32,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	112,5	-	-	-	-	-	302,5	14,4
Свекла(01.01-31.08)	-	103,4	-	-	-	-	-	-	103,4	-	-	-	-	-	-	122,4	-	-	-	-	-	329,2	15,7
Томатное пюре	-	-	8	6,5	7	-	-	-	-	8	6,5	7	-	-	-	-	8	6,5	7	-	-	64,5	3,1
Горошек зеленый консерв.	-	11,63	-	-	-	-	11,63	-	-	-	-	-	-	11,63	-	-	-	-	-	-	11,63	46,5	2,2
Баклажан	-	-	-	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	127,5	-	-	-	-	-	-	-	127,5	382,5	18,2
Кабачок	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	120,0	5,7
Петрушка (корень)	-	1,63	-	-	-	-	-	-	1,63	-	-	-	-	-	-	1,63	-	-	-	-	-	4,9	0,2
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	3,75	7,5	2,71	-	-	-	-	3,75	7,5	2,71	-	-	-	-	3,75	7,5	2,71	41,9	2,0
Огурец	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	23	-	90,4	-	-	-	565,4	26,9
Морковь(01.09-31.12)	4,9	39,1	6,6	-	84,8	3	30	12,5	9,1	6,6	-	84,8	3	30	4,9	9,1	6,6	-	84,8	3	30	452,8	21,6
Морковь(01.01-31.08)	5,3	42,6	7,2	-	92,2	3,3	32,6	13,6	9,9	7,2	-	92,2	3,3	32,6	5,3	9,9	7,2	-	92,2	3,3	32,6	492,5	23,5
Лук репчатый	6,38	2,5	13,38	17,25	14,38	23,96	2,71	10	2,5	13,38	17,25	14,38	23,96	2,71	6,38	40	13,38	17,25	14,38	23,96	2,71	282,8	13,5
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186,0	8,9
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	-	37,0	1,8

Капуста белокочанная	160,38	37,5	191	-	-	-	37,5	192,5	-	191	-	-	-	37,5	160,38	-	191	-	-	-	37,5	1236,3	58,9
Яблоко	-	-	-	-	27,12	-	-	-	-	-	-	27,12	-	-	-	-	-	-	27,12	-	-	81,4	3,9
Лимон	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	-	-	-	7,49	-	-	-	22,5	1,1
Брусника	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	38,5	1,8
Малина	-	-	12,84	-	-	12,84	-	-	-	12,84	-	-	12,84	-	-	-	12,84	-	-	12,84	77,0	3,7	
Смородина черная	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	-	-	-	-	12,84	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	72,89	91,19	120,57	114,13	-	109,84	-	72,89	91,19	120,57	114,13	-	109,84	-	72,89	91,19	120,57	114,13	-	109,84	1525,9	72,7	
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	93,79	-	97,63	-	-	-	-	93,79	-	97,63	-	-	-	-	93,79	-	97,63	574,3	27,4
Ламинария листовая	1,24	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,24	0,68	-	-	-	-	-	3,2	0,2
Молоко	17,3	-	-	-	-	-	-	17,3	45	-	-	-	-	-	17,3	-	-	-	-	-	-	96,9	4,6
Сметана	-	47,5	-	-	-	-	22,5	-	25	-	-	-	-	22,5	-	47,5	-	-	-	-	22,5	187,5	8,9
Масло сливочное	5,3	2,43	10	6,5	-	10	1,13	5,3	1,3	10	6,5	-	10	1,13	5,3	1,3	10	6,5	-	10	1,13	103,8	4,9
Масло подсолнечное	9,6	10	0,5	-	14	-	6	30	8,5	0,5	-	14	-	6	9,6	12,3	0,5	-	14	-	6	141,5	6,7
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11,44	-	-	-	-	-	11,4	0,5
Сахар-песок	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	12,0	0,6
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105,0	5,0
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21,0	1,0
Соль йодированная	0,73	0,99	0,8	0,8	1,07	0,9	0,83	0,7	0,97	0,8	0,8	1,07	0,9	0,83	0,73	0,99	0,8	0,8	1,07	0,9	0,83	18,3	0,9
Лавровый лист	0,02	-	0,1	0,03	0,03	-	-	-	-	0,1	0,03	0,03	-	-	0,02	0,15	0,1	0,03	0,03	-	-	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	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120,0	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200,0	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200,0	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600,0	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600,0	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120,0	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	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	15,0	85,0	40,0	50,0	15,0	60,0	85,0	15,0	70,0	40,0	50,0	30,0	60,0	85,0	15,0	85,0	40,0	50,0	15,0	60,0	85,0	1050,0	50,0
Баранки простые	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	-	20,0	-	-	20,0	-	-	120,0	5,7
Хлеб пшеничный	14,3	-	14,3	9,3	-	-	14,3	14,3	-	14,3	9,3	-	-	14,3	14,3	-	14,3	9,3	-	-	14,3	156,6	7,5
Сухари панировочные	8,3	1,8	8,3	12,3	-	-	13,5	12,0	2,4	8,3	12,3	-	6,0	13,5	8,3	1,8	8,3	12,3	-	-	13,5	142,9	6,8
Мука пшеничная в/с	8,3	2,4	1,6	1,1	6,6	15,5	2,6	1,6	8,8	1,6	-	9,1	8,8	2,6	8,3	1,3	1,6	1,1	6,6	15,5	2,6	107,8	5,1
Горох	-	-	-	16,0	-	-	-	-	-	-	16,0	-	-	-	-	-	-	16,0	-	-	-	48,0	2,3
Крупа кукурузная	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	7,3	2,3	-	15,0	-	7,3	9,7	4,5	-	-	15,0	-	-	9,7	7,3	2,3	-	15,0	-	7,3	9,7	112,4	5,4
Крупа овсяная	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	150,0	7,1
Крупа рисовая	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	5,0	-	-	-	-	-	-	15,0	0,7
Картофель(01.09-31.10)	273,4	92,5	233,4	274,4	383,5	282,2	158,8	273,4	208,8	233,4	209,2	295,1	282,2	158,8	273,4	27,2	233,4	274,4	383,5	282,2	158,8	4992,0	237,7
Картофель(31.10-31.12)	291,5	98,6	248,8	292,6	408,9	300,9	169,3	291,5	222,6	248,8	223,0	314,7	300,9	169,3	291,5	29,0	248,8	292,6	408,9	300,9	169,3	5322,4	253,5
Картофель(31.12-28.02)	311,6	105,4	266,0	312,8	437,1	321,6	181,0	311,6	237,9	266,0	238,4	336,4	321,6	181,0	311,6	31,0	266,0	312,8	437,1	321,6	181,0	5689,5	270,9
Картофель(29.02-01.09)	337,7	114,2	288,3	339,0	473,8	348,6	196,1	337,7	257,9	288,3	258,4	364,6	348,6	196,1	337,7	33,6	288,3	339,0	473,8	348,6	196,1	6166,4	293,6
Томатная паста	3,6	-	-	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	3,6	-	-	-	-	-	-	10,8	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,3	0,0
Огурец соленый	18,8	-	30,0	-	-	-	-	18,8	-	30,0	-	-	-	-	18,8	-	30,0	-	-	-	-	146,3	7,0
Томат	-	-	127,9	-	-	127,9	-	10,0	-	127,9	-	-	127,9	-	-	33,0	127,9	-	-	127,9	-	810,4	38,6
Лук репчатый	18,9	32,5	65,3	52,3	20,6	39,0	10,5	22,5	38,9	65,3	74,8	26,9	39,0	10,5	18,9	80,0	65,3	52,3	20,6	39,0	10,5	803,2	38,3
Морковь(01.09-31.12)	17,4	186,8	29,1	167,5	91,0	37,8	37,8	104,6	121,9	29,1	137,5	97,3	37,8	37,8	17,4	169,3	29,1	167,5	91,0	37,8	37,8	1683,3	80,2

Морковь(01.01-31.08)	18,9	203,2	31,7	182,2	99,0	41,1	41,1	113,8	132,6	31,7	149,6	105,8	41,1	41,1	18,9	184,2	31,7	182,2	99,0	41,1	41,1	1831,1	87,2
Огурец	90,4	-	-	90,4	-	-	90,4	90,4	-	-	90,4	-	-	90,4	90,4	23,0	-	90,4	-	-	90,4	836,6	39,8
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	-	-	7,5	-	3,8	7,5	2,7	-	-	7,5	-	3,8	7,5	2,7	-	-	7,5	-	3,8	7,5	2,7	64,4	3,1
Петрушка (корень)	-	7,3	3,1	2,5	-	2,3	-	-	7,3	3,1	2,5	0,6	2,3	-	-	7,3	3,1	2,5	-	2,3	-	46,0	2,2
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	60,0	2,9
Свекла(01.09-31.12)	-	145,0	15,0	-	-	50,0	-	-	145,0	15,0	112,5	-	50,0	-	-	162,5	15,0	-	-	50,0	-	760,0	36,2
Свекла(01.01-31.08)	-	157,8	16,3	-	-	54,4	-	-	157,8	16,3	122,4	-	54,4	-	-	176,8	16,3	-	-	54,4	-	826,9	39,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Капуста цветная	-	202,5	-	-	-	-	202,5	-	-	-	-	-	-	202,5	-	37,0	-	-	-	-	202,5	847,0	40,3
Горошек зеленый консерв.	-	104,6	-	-	-	93,0	11,6	-	93,0	-	-	-	93,0	11,6	-	93,0	-	-	-	93,0	11,6	604,5	28,8
Томатное пюре	-	16,5	10,5	6,5	7,0	7,5	-	-	16,5	10,5	6,5	8,5	7,5	-	-	16,5	10,5	6,5	7,0	7,5	-	145,5	6,9
Баклажан	-	-	127,5	-	-	127,5	-	-	-	127,5	-	-	127,5	-	-	-	127,5	-	-	127,5	-	765,0	36,4
Кабачок	-	30,0	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	120,0	5,7
Капуста белокочанная	160,4	62,5	191,0	162,5	-	109,0	37,5	192,5	185,4	191,0	125,0	87,5	109,0	37,5	160,4	217,5	191,0	162,5	-	109,0	37,5	2528,6	120,4
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	-	-	21,4	12,8	-	-	34,2	-	-	205,4	9,8
Груша	-	-	-	120,0	-	11,3	-	-	-	-	120,0	-	11,3	-	-	-	-	120,0	-	-	-	382,6	18,2
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	27,1	100,0	45,2	127,1	-	165,2	-	42,7	100,0	45,2	127,1	39,0	165,2	-	27,1	100,0	45,2	127,1	-	165,2	1493,7	71,1
Брусника	-	21,4	12,8	-	21,4	-	12,8	21,4	-	12,8	-	21,4	-	12,8	21,4	-	12,8	-	21,4	-	12,8	205,4	9,8
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	-	21,4	-	12,8	-	21,4	12,8	-	205,4	9,8
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

Напиток тыквенный	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	-	1000,0	47,6
Говядина 1 категории	72,9	91,2	225,7	114,1	-	201,0	72,9	72,9	91,2	225,7	114,1	-	201,0	72,9	72,9	91,2	225,7	114,1	-	201,0	72,9	2333,4	111,1
Печень говяжья	97,4	-	-	-	-	-	-	97,4	-	-	-	-	-	-	97,4	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63,3	93,8	-	97,6	-	-	-	63,3	93,8	-	97,6	-	-	-	63,3	93,8	-	97,6	764,1	36,4
Ламинария листовая	1,2	-	-	-	2,0	-	-	-	1,2	-	0,7	-	-	-	1,2	0,7	-	-	2,0	-	-	9,0	0,4
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117,0	-	42,4	-	-	-	-	117,0	-	42,4	-	-	-	-	117,0	-	42,4	478,0	22,8
Минтай (филе)	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	-	98,3	-	-	-	-	-	294,9	14,0
Молоко	141,3	264,5	117,3	85,9	130,0	298,6	86,1	155,0	302,7	117,3	85,9	130,0	298,6	86,1	141,3	264,5	117,3	85,9	130,0	298,6	86,1	3422,8	163,0
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
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
Ряженка	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	600,0	28,6
Творог	90,0	11,4	-	56,0	-	90,0	139,5	22,7	40,8	-	56,0	-	102,0	139,5	90,0	11,4	-	56,0	-	90,0	139,5	1134,8	54,0
Сыр	15,6	-	-	31,2	7,1	34,6	-	15,6	-	-	31,2	7,1	34,6	-	15,6	-	-	31,2	7,1	34,6	-	265,3	12,6
Сметана	49,2	61,8	-	26,5	63,8	40,8	57,7	49,5	39,9	-	26,5	71,3	43,5	57,7	49,2	61,8	-	26,5	63,8	40,8	57,7	888,0	42,3
Масло сливочное	25,1	25,3	35,3	15,1	22,7	23,4	29,4	26,5	25,2	35,3	14,0	22,7	28,0	29,4	25,1	24,2	35,3	15,1	22,7	23,4	29,4	532,3	25,4
Масло подсолнечное	23,0	35,1	11,0	18,1	30,4	17,5	10,5	43,4	38,7	11,0	21,6	27,9	17,5	10,5	23,0	62,9	11,0	18,1	30,4	17,5	10,5	489,4	23,3
Яйцо куриное	3,7	106,5	2,2	6,6	3,4	98,0	4,4	10,0	108,1	2,2	6,6	-	110,8	4,4	3,7	118,0	2,2	6,6	3,4	98,0	4,4	703,1	33,5
Сахар-песок	8,3	7,8	7,0	8,4	3,0	11,8	9,7	8,5	7,5	7,0	8,4	3,0	12,5	9,7	8,3	7,8	7,0	8,4	3,0	11,8	9,7	168,6	8,0
Сироп на стевии	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	10,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	10,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	305,0	14,5
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	3,8	3,0	3,3	2,5	3,4	2,9	2,4	3,8	3,0	3,3	2,5	3,3	3,0	2,4	3,8	3,0	3,3	2,5	3,4	2,9	2,4	63,9	3,0
Лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	2,0	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	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	4,1	0,2

**Меню для организации питания детей, страдающих целиакией, в
организации отдыха и оздоровления, 7-11 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 пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
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	575	14,9	16,7	82,3	539,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
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	820	20,7	57,7	70,7	884,4
	Полдник					
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	260	11,9	8,5	29,9	243,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
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	590	40,7	24	70,2	660,1
	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	2645	94,6	112,1	291,5	2553,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	18,3	21,2	65,7	525,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	920	26	31,3	115,3	848,4
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	330	7,1	11,4	34	266,7
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	590	20,2	20,7	85,8	611,8
	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	2820	77,6	89,6	357,4	2548,2
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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	620	10,4	16,6	75,5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
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	840	28,9	36,2	108,3	874,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	14	182,1
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
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	590	30,3	18,7	68,9	565,7
	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	2710	89,3	84,6	307,9	2350,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7

54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	525	21,4	15,8	69,9	506,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
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	950	46,4	28,2	89,6	798,4
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	9,1	5,8	42,5	258
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	540	23,2	21,3	52,8	495,1
	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	2765	106,5	76,3	293,2	2284,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
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	590	11,4	12,6	86,2	504,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	980	32,9	29,4	110,9	841
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	400	8,2	10,2	40,8	287,3
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
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	540	27,6	54,2	33,8	733,7
**** - 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	2910	86,1	112,8	314,3	2618,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	540	23,4	27,2	51	542
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	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	900	31,4	32,1	113,3	868,6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	6,2	5,1	49,5	268,3
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	540	18,7	17,8	74,6	534,2
	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	2630	85,7	87,2	343	2500,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	520	18	18,7	70	519,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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	900	55,2	17,9	88,8	737,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	14,3	8,1	15,4	191,7
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	550	18,9	22,6	65	540
	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	2630	112,8	72,5	277,8	2215,2
	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	200	8,1	9,7	41,6	285,8
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	575	14,9	16,7	82,3	539,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
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	820	20,7	57,7	70,7	884,4
	Полдник					
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	260	11,9	8,5	29,9	243,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
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	590	40,7	24	70,2	660,1
	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	2645	94,6	111,9	296,1	2569,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	18,3	21,2	65,7	525,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	920	26	31,3	115,3	848,4
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	330	7,1	11,4	34	266,7
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	590	20,2	20,7	85,8	611,8
	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	2820	77,6	89,6	355,4	2540,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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	620	10,4	16,6	75,5	493
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
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	840	28,9	36,2	108,3	874,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	14	182,1
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9

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	590	30,3	18,7	68,9	565,7
	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	2710	89,3	84,8	305,3	2342
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	525	21,4	15,8	69,9	506,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
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	950	46,4	28,2	89,6	798,4
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	9,1	5,8	42,5	258
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	540	23,2	21,3	52,8	495,1
	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	2765	106,5	76,1	297,8	2301
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
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	590	11,4	12,6	86,2	504,1
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	980	32,9	29,4	110,9	841
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	400	8,2	10,2	40,8	287,3
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
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	540	27,6	54,2	33,8	733,7

**** - 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	2910	86,1	112,8	312,3	2610,1
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	540	23,4	27,2	51	542
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	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	900	31,4	32,1	113,3	868,6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	6,2	5,1	49,5	268,3
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	540	18,7	17,8	74,6	534,2
	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	2630	85,7	87,4	340,4	2491,9
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшениная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	520	18	18,7	70	519,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	35	142,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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	900	55,2	17,9	88,8	737,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	14,3	8,1	15,4	191,7
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	550	18,9	22,6	65	540
	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	2630	112,8	72,3	282,4	2231,8
	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 пшеница с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
Пром.	Фрукт (апельсин)***	200	1,8	0,4	16,2	75,6
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	675	15,8	16,9	90,4	576,9
	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)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020 – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
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	820	20,7	57,7	70,7	884,4
	Полдник					
54-8в-2020 - для детей с целиакией	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Полдник	260	11,9	8,5	29,9	243,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3

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	590	40,7	24	70,2	660,1
	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	2745	95,5	112,1	302,2	2599,6
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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	580	18,3	21,2	65,7	525,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	920	26	31,3	115,3	848,4

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

	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	330	7,1	11,4	34	266,7
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	590	20,2	20,7	85,8	611,8
	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	2820	77,6	89,8	352,8	2531,6
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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	620	10,4	16,6	75,5	493
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
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	840	28,9	36,2	108,3	874,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	14	182,1
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
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	590	30,3	18,7	68,9	565,7
	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	2710	89,3	84,6	309,9	2358,6
	Четверг, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	525	21,4	15,8	69,9	506,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус-2020 – для детей с целиакией	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
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	950	46,4	28,2	89,6	798,4
	Полдник					
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	350	9,1	5,8	42,5	258
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
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	540	23,2	21,3	52,8	495,1
	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	2765	106,5	76,1	295,8	2293
	Пятница, 3 неделя					
	Завтрак					

54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
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	590	11,4	12,6	86,2	504,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020 – для детей с целиакией	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
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	980	32,9	29,4	110,9	841
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
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	400	8,2	10,2	40,8	287,3
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г-2020 – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
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	540	27,6	54,2	33,8	733,7
**** - 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	2910	86,1	113	309,7	2601,5
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	540	23,4	27,2	51	542
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	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	900	31,4	32,1	113,3	868,6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	250	6,2	5,1	49,5	268,3
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	540	18,7	17,8	74,6	534,2
	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	2630	85,7	87,2	345	2508,5
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т-2020 – для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
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	520	18	18,7	70	519,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
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	900	55,2	17,9	88,8	737,4
	Полдник					
54-7в-2020 - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	14,3	8,1	15,4	191,7
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	550	18,9	22,6	65	540
	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	2630	112,8	72,3	280,4	2223,8
	Средние показатели за Завтрак	569,05	16,87	18,41	71,9	520,41
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,07	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	901,43	34,5	33,26	99,56	836,09
	Средние показатели за Полдник	301,43	10,01	8,17	32,3	242,53
	Средние показатели за Ужин	562,86	25,66	25,61	64,44	591,51
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,63	5,2	11,89	116,86
	Средние показатели за период	2734,8	93,3	90,7	312,9	2441,6

* - 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.)	2441,6	2585	94,5
Количество белков (г)	93,3	84,7	110,2
Количество жиров (г)	90,7	86,9	104,4
Количество углеводов (г)	312,9	368,5	84,9
Витамин С, мг	227,7	60	379,5
Витамин В1, мг	1,3	1,2	108,3
Витамин В2, мг	1,8	1,4	128,6
Витамин А, мкг рэ	0	700	0
Кальций, мг	1437,9	1100	130,7
Фосфор, мг	1505,3	1100	136,8
Магний, мг	439,4	250	175,8
Железо, мг	17,3	12	144,2
Калий, мг	0	1100	0
Йод, мкг	240,9	100	240,9
Селен, мкг	59,1	30	197

**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	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	-	-	38,0	-	-	-	-	114,0	5,4
Крупа пшениная	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	405,9	19,3
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
Апельсин	100,0	-	-	-	-	-	-	100,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	400,0	19,1
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	9,7	-	-	-	-	-	-	9,7	-	-	-	-	-	-	9,7	-	-	-	-	-	-	29,1	1,4
Курага	-	-	-	-	10,2	-	-	-	-	-	-	10,2	-	-	-	-	-	-	10,2	-	-	30,6	1,5
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	-	-	30,0	180,0	8,6
Молоко	99,1	57,7	96,0	50,0	99,1	53,6	50,0	99,1	57,7	96,0	50,0	99,1	53,6	50,0	99,1	57,7	96,0	50,0	99,1	53,6	50,0	1516,1	72,2
Творог	-	-	-	40,0	-	-	40,0	-	-	-	40,0	-	-	40,0	-	-	-	40,0	-	-	40,0	239,9	11,4
Сыр	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	197,3	9,4
Масло сливочное	9,5	11,5	14,0	3,0	9,5	10,7	13,0	9,5	11,5	14,0	3,0	9,5	10,7	13,0	9,5	11,5	14,0	3,0	9,5	10,7	13,0	213,9	10,2
Яйцо куриное	-	101,5	-	11,0	-	94,3	11,0	-	101,5	-	11,0	-	94,3	11,0	-	101,5	-	11,0	-	94,3	11,0	653,3	31,1
Сахар-песок	9,9	7,0	3,0	7,0	9,9	-	7,0	9,9	7,0	3,0	7,0	9,9	-	7,0	9,9	7,0	3,0	7,0	9,9	-	7,0	131,2	6,3
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	1,0	0,5	1,0	0,3	1,0	0,4	0,3	1,0	0,5	1,0	0,3	1,0	0,4	0,3	1,0	0,5	1,0	0,3	1,0	0,4	0,3	13,2	0,6

**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		

Сок персиковый	-	-	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 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	1,8	-	1,8	1,8	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	19,8	0,9
Крупа рисовая	8,0	72,0	8,0	-	72,0	8,0	-	8,0	72,0	8,0	-	72,0	8,0	-	8,0	72,0	8,0	-	72,0	8,0	-	504,0	24,0
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	207,0	9,9
Фасоль	-	-	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	-	-	72,8	218,4	10,4
Горох	-	-	-	24,0	-	-	-	-	-	-	24,0	-	-	-	-	-	-	24,0	-	-	-	72,0	3,4
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	208,0	9,9
Картофель(01.09-31.10)	28,0	32,6	132,7	102,0	40,8	32,6	112,2	28,0	32,6	132,7	102,0	40,8	32,6	112,2	28,0	32,6	132,7	102,0	40,8	32,6	112,2	1442,7	68,7
Картофель(31.10-31.12)	29,8	34,8	141,5	108,8	43,5	34,8	119,6	29,8	34,8	141,5	108,8	43,5	34,8	119,6	29,8	34,8	141,5	108,8	43,5	34,8	119,6	1538,4	73,3
Картофель(31.12-28.02)	31,9	37,2	151,3	116,3	46,5	37,2	127,9	31,9	37,2	151,3	116,3	46,5	37,2	127,9	31,9	37,2	151,3	116,3	46,5	37,2	127,9	1644,9	78,3
Картофель(29.02-01.09)	34,6	40,3	164,0	126,0	50,4	40,3	138,6	34,6	40,3	164,0	126,0	50,4	40,3	138,6	34,6	40,3	164,0	126,0	50,4	40,3	138,6	1782,6	84,9
Огурец соленый	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	90,0	4,3
Томат	13,3	-	-	-	16,8	-	-	13,3	-	-	-	16,8	-	-	13,3	-	-	-	16,8	-	-	90,5	4,3
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	405,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	440,7	21,0
Петрушка (корень)	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	56,3	2,7
Петрушка (зелень)	1,8	-	-	3,6	2,6	-	7,0	1,8	-	-	3,6	2,6	-	7,0	1,8	-	-	3,6	2,6	-	7,0	45,0	2,1
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8

Огурец	15,0	-	-	-	-	-	90,4	15,0	-	-	-	-	-	90,4	15,0	-	-	-	-	-	90,4	316,2	15,1
Морковь(01.09-31.12)	29,5	104,8	20,0	25,0	58,8	93,8	9,4	29,5	104,8	20,0	25,0	58,8	93,8	9,4	29,5	104,8	20,0	25,0	58,8	93,8	9,4	1023,9	48,8
Морковь(01.01-31.08)	32,1	114,0	21,8	27,2	63,9	102,0	10,2	32,1	114,0	21,8	27,2	63,9	102,0	10,2	32,1	114,0	21,8	27,2	63,9	102,0	10,2	1113,6	53,0
Лук репчатый	42,5	29,0	37,5	28,6	32,0	25,0	13,0	42,5	29,0	37,5	28,6	32,0	25,0	13,0	42,5	29,0	37,5	28,6	32,0	25,0	13,0	622,8	29,7
Капуста цветная	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	810,0	38,6
Капуста белокочанная	256,7	30,0	-	125,0	73,9	30,0	-	256,7	30,0	-	125,0	73,9	30,0	-	256,7	30,0	-	125,0	73,9	30,0	-	1546,7	73,7
Томатное пюре	-	16,2	2,0	-	12,6	9,0	-	-	16,2	2,0	-	12,6	9,0	-	-	16,2	2,0	-	12,6	9,0	-	119,4	5,7
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	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	81,4	3,9
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	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	144,5	6,9
Говядина 1 категории	-	-	94,5	-	-	68,7	-	-	-	94,5	-	-	68,7	-	-	-	94,5	-	-	68,7	-	489,5	23,3
Печень говяжья	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	184,7	8,8
Куриная грудка (филе)	-	-	-	130,2	-	-	130,2	-	-	-	130,2	-	-	130,2	-	-	-	130,2	-	-	130,2	781,1	37,2
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	126,6	-	50,9	-	-	-	-	126,6	-	50,9	-	-	-	-	126,6	-	50,9	532,2	25,3
Молоко	-	-	26,2	22,5	-	33,7	45,0	-	-	26,2	22,5	-	33,7	45,0	-	-	26,2	22,5	-	33,7	45,0	382,2	18,2
Сметана	-	15,0	-	-	-	15,0	-	-	15,0	-	-	-	15,0	-	-	15,0	-	-	-	15,0	-	90,0	4,3
Масло сливочное	24,0	9,1	2,6	3,9	9,1	10,7	11,4	24,0	9,1	2,6	3,9	9,1	10,7	11,4	24,0	9,1	2,6	3,9	9,1	10,7	11,4	212,2	10,1
Масло подсолнечное	41,7	20,1	19,9	20,0	15,7	9,2	-	41,7	20,1	19,9	20,0	15,7	9,2	-	41,7	20,1	19,9	20,0	15,7	9,2	-	379,7	18,1
Яйцо куриное	8,8	-	1,8	-	-	-	-	8,8	-	1,8	-	-	-	-	8,8	-	1,8	-	-	-	-	31,7	1,5
Сахар-песок	7,0	15,1	-	9,4	13,6	11,6	7,0	7,0	15,1	-	9,4	13,6	11,6	7,0	7,0	15,1	-	9,4	13,6	11,6	7,0	191,0	9,1
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	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	33,9	1,6
Лавровый лист	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	0,8	0,0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

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	12,8	15,0	-	-	15,0	-	-	12,8	15,0	-	-	15,0	-	-	12,8	15,0	-	-	15,0	-	-	128,4	6,1
Мука кокосовая	-	-	9,2	-	-	-	9,2	-	-	9,2	-	-	-	9,2	-	-	9,2	-	-	-	9,2	55,4	2,6
Кунжут	-	-	1,2	-	-	-	1,2	-	-	1,2	-	-	-	1,2	-	-	1,2	-	-	-	1,2	6,9	0,3
Мак	2,4	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Тыква	-	-	32,6	-	-	-	32,6	-	-	32,6	-	-	-	32,6	-	-	32,6	-	-	-	32,6	195,6	9,3
Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Банан	-	-	-	150,0	-	-	-	-	-	-	150,0	-	-	-	-	-	-	150,0	-	-	-	450,0	21,4
Груша	-	17,0	-	-	17,0	-	-	-	17,0	-	-	17,0	-	-	-	17,0	-	-	17,0	-	-	101,7	4,8
Мандарин	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	-	70,0	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Яблоко	12,7	-	31,8	-	-	-	31,8	12,7	-	31,8	-	-	-	31,8	12,7	-	31,8	-	-	-	31,8	228,8	10,9
Куриная грудка (филе)	-	-	17,9	-	-	-	17,9	-	-	17,9	-	-	-	17,9	-	-	17,9	-	-	-	17,9	107,2	5,1
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	17,6	-	-	-	-	-	-	17,6	-	-	-	-	-	-	17,6	-	-	-	-	-	-	52,8	2,5
Сметана	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	4,8	-	-	-	-	-	-	14,4	0,7
Масло подсолнечное	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	32,4	1,5
Яйцо куриное	10,6	-	13,9	-	-	-	13,9	10,6	-	13,9	-	-	-	13,9	10,6	-	13,9	-	-	-	13,9	114,8	5,5
Сахар-песок	11,2	5,4	-	-	5,4	-	-	11,2	5,4	-	-	5,4	-	-	11,2	5,4	-	-	5,4	-	-	66,0	3,1
Зефир	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	150,0	7,1
Крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	32,4	1,5
Соль йодированная	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	5,0	0,2
Натрий двууглекислый	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	22,7	1,1

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	-	-	72,8	-	-	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	-	-	72,8	-	-	-	-	218,4	10,4
Крупа гречневая ядрица	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	207,0	9,9
Крупа рисовая	-	5,0	7,2	-	-	54,4	7,2	-	5,0	7,2	-	-	54,4	7,2	-	5,0	7,2	-	-	54,4	7,2	221,4	10,5
Картофель(01.09- 31.10)	-	-	-	141,2	-	-	171,4	-	-	-	141,2	-	-	171,4	-	-	-	141,2	-	-	171,4	937,8	44,7
Картофель(31.10- 31.12)	-	-	-	150,5	-	-	182,7	-	-	-	150,5	-	-	182,7	-	-	-	150,5	-	-	182,7	999,6	47,6
Картофель(31.12- 28.02)	-	-	-	160,9	-	-	195,3	-	-	-	160,9	-	-	195,3	-	-	-	160,9	-	-	195,3	1068,6	50,9
Картофель(29.02- 01.09)	-	-	-	174,4	-	-	211,7	-	-	-	174,4	-	-	211,7	-	-	-	174,4	-	-	211,7	1158,3	55,2
Огурец	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	-	-	3,4	-	-	-	-	-	-	3,4	-	-	-	-	-	-	3,4	-	-	-	-	10,2	0,5
Свекла(01.09-31.12)	-	83,0	-	-	-	-	-	-	83,0	-	-	-	-	-	-	83,0	-	-	-	-	-	249,0	11,9
Свекла(01.01-31.08)	-	90,3	-	-	-	-	-	-	90,3	-	-	-	-	-	-	90,3	-	-	-	-	-	270,9	12,9
Томат	-	-	90,4	-	10,0	90,4	-	-	-	90,4	-	10,0	90,4	-	-	-	90,4	-	10,0	90,4	-	572,4	27,3
Морковь(01.09- 31.12)	4,0	-	-	-	77,5	25,0	-	4,0	-	-	-	77,5	25,0	-	4,0	-	-	-	77,5	25,0	-	319,5	15,2
Морковь(01.01- 31.08)	4,4	-	-	-	84,3	27,2	-	4,4	-	-	-	84,3	27,2	-	4,4	-	-	-	84,3	27,2	-	347,7	16,6
Лук репчатый	3,6	7,5	-	17,3	13,6	10,0	-	3,6	7,5	-	17,3	13,6	10,0	-	3,6	7,5	-	17,3	13,6	10,0	-	156,0	7,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Томатное пюре	-	-	-	6,5	-	-	-	-	-	-	6,5	-	-	-	-	-	-	6,5	-	-	-	19,5	0,9
Капуста белокочанная	-	75,0	-	-	192,5	-	-	-	75,0	-	-	192,5	-	-	-	75,0	-	-	192,5	-	-	802,5	38,2
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	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	81,4	3,9
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	-	10,3	-	-	-	-	-	-	10,3	-	-	-	-	-	-	10,3	-	-	-	-	-	30,8	1,5
Говядина 1 категории	146,5	45,2	72,3	114,1	146,5	73,2	72,3	146,5	45,2	72,3	114,1	146,5	73,2	72,3	146,5	45,2	72,3	114,1	146,5	73,2	72,3	2010,3	95,7
Молоко	15,0	-	23,8	-	-	-	47,8	15,0	-	23,8	-	-	-	47,8	15,0	-	23,8	-	-	-	47,8	259,8	12,4
Масло сливочное	2,6	9,8	8,2	6,5	-	8,0	15,0	2,6	9,8	8,2	6,5	-	8,0	15,0	2,6	9,8	8,2	6,5	-	8,0	15,0	150,3	7,2
Масло подсолнечное	-	4,8	-	-	38,0	-	-	-	4,8	-	-	38,0	-	-	-	4,8	-	-	38,0	-	-	128,4	6,1

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	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	19,7	0,9
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	-	-	9,2	-	-	-	9,2	-	-	9,2	-	-	-	9,2	-	-	9,2	-	-	-	9,2	55,4	2,6
Мука рисовая	14,0	15,0	2,4	1,8	15,0	1,8	3,0	14,0	15,0	2,4	1,8	15,0	1,8	3,0	14,0	15,0	2,4	1,8	15,0	1,8	3,0	159,0	7,6
Горох	75,0	-	-	24,0	-	-	-	75,0	-	-	24,0	-	-	-	75,0	-	-	24,0	-	-	-	297,0	14,1
Мак	2,4	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	-	2,4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Кунжут	-	-	1,2	-	-	-	1,2	-	-	1,2	-	-	-	1,2	-	-	1,2	-	-	-	1,2	6,9	0,3
Фасоль	-	-	72,8	-	-	-	72,8	-	-	72,8	-	-	-	72,8	-	-	72,8	-	-	-	72,8	436,8	20,8
Крупа гречневая ядрица	-	69,0	38,0	-	-	69,0	-	-	69,0	38,0	-	-	69,0	-	-	69,0	38,0	-	-	69,0	-	528,0	25,1
Крупа рисовая	8,0	77,0	15,2	-	72,0	62,4	7,2	8,0	77,0	15,2	-	72,0	62,4	7,2	8,0	77,0	15,2	-	72,0	62,4	7,2	725,4	34,5
Крупа пшениная	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	47,6	-	-	20,0	47,6	-	20,0	405,9	19,3
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	-	-	69,3	-	-	-	-	208,0	9,9

Картофель(01.09-31.10)	28,0	32,6	132,7	243,2	40,8	32,6	283,6	28,0	32,6	132,7	243,2	40,8	32,6	283,6	28,0	32,6	132,7	243,2	40,8	32,6	283,6	2380,5	113,4
Картофель(31.10-31.12)	29,8	34,8	141,5	259,3	43,5	34,8	302,3	29,8	34,8	141,5	259,3	43,5	34,8	302,3	29,8	34,8	141,5	259,3	43,5	34,8	302,3	2538,0	120,9
Картофель(31.12-28.02)	31,9	37,2	151,3	277,1	46,5	37,2	323,2	31,9	37,2	151,3	277,1	46,5	37,2	323,2	31,9	37,2	151,3	277,1	46,5	37,2	323,2	2713,2	129,2
Картофель(29.02-01.09)	34,6	40,3	164,0	300,4	50,4	40,3	350,3	34,6	40,3	164,0	300,4	50,4	40,3	350,3	34,6	40,3	164,0	300,4	50,4	40,3	350,3	2940,9	140,0
Огурец соленый	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	90,0	4,3
Томат	13,3	-	90,4	-	26,8	90,4	-	13,3	-	90,4	-	26,8	90,4	-	13,3	-	90,4	-	26,8	90,4	-	662,9	31,6
Свекла(01.09-31.12)	-	143,0	15,0	-	-	60,0	-	-	143,0	15,0	-	-	60,0	-	-	143,0	15,0	-	-	60,0	-	654,0	31,1
Свекла(01.01-31.08)	-	155,6	16,3	-	-	65,3	-	-	155,6	16,3	-	-	65,3	-	-	155,6	16,3	-	-	65,3	-	711,6	33,9
Петрушка (корень)	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	-	4,8	2,5	3,8	7,0	0,8	-	56,3	2,7
Петрушка (зелень)	1,8	-	3,4	3,6	2,6	-	7,0	1,8	-	3,4	3,6	2,6	-	7,0	1,8	-	3,4	3,6	2,6	-	7,0	55,2	2,6
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Огурец	105,4	-	-	90,4	-	-	90,4	105,4	-	-	90,4	-	-	90,4	105,4	-	-	90,4	-	-	90,4	858,6	40,9
Морковь(01.09-31.12)	33,5	104,8	20,0	25,0	136,3	118,8	9,4	33,5	104,8	20,0	25,0	136,3	118,8	9,4	33,5	104,8	20,0	25,0	136,3	118,8	9,4	1343,4	64,0
Морковь(01.01-31.08)	36,5	114,0	21,8	27,2	148,2	129,2	10,2	36,5	114,0	21,8	27,2	148,2	129,2	10,2	36,5	114,0	21,8	27,2	148,2	129,2	10,2	1461,3	69,6
Лук репчатый	46,1	36,5	37,5	45,9	45,6	35,0	13,0	46,1	36,5	37,5	45,9	45,6	35,0	13,0	46,1	36,5	37,5	45,9	45,6	35,0	13,0	778,8	37,1
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Капуста цветная	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	-	-	-	270,0	-	-	-	810,0	38,6
Капуста белокочанная	256,7	105,0	-	125,0	266,4	30,0	-	256,7	105,0	-	125,0	266,4	30,0	-	256,7	105,0	-	125,0	266,4	30,0	-	2349,2	111,9
Томатное пюре	-	16,2	2,0	6,5	12,6	9,0	-	-	16,2	2,0	6,5	12,6	9,0	-	-	16,2	2,0	6,5	12,6	9,0	-	138,9	6,6
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
Тыква	-	-	32,6	-	-	-	32,6	-	-	32,6	-	-	-	32,6	-	-	32,6	-	-	-	32,6	195,6	9,3
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	12,7	27,1	181,8	-	157,1	-	31,8	12,7	27,1	181,8	-	157,1	-	31,8	12,7	27,1	181,8	-	157,1	-	31,8	1231,6	58,7
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	-	17,0	11,3	-	17,0	-	-	-	17,0	11,3	-	17,0	-	-	-	17,0	11,3	-	17,0	-	-	135,6	6,5

Вишня	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	-	-	-	-	-	42,4	-	127,2	6,1
Банан	-	130,0	-	150,0	-	120,0	-	-	130,0	-	150,0	-	120,0	-	-	130,0	-	150,0	-	120,0	-	1200,0	57,1
Апельсин	100,0	-	14,7	-	140,0	-	-	100,0	-	14,7	-	140,0	-	-	200,0	-	14,7	-	140,0	-	-	864,1	41,2
Чернослив	-	10,3	-	26,8	-	21,4	-	-	10,3	-	26,8	-	21,4	-	-	10,3	-	26,8	-	21,4	-	175,3	8,4
Курага	21,4	-	-	-	10,2	-	-	21,4	-	-	-	10,2	-	-	21,4	-	-	-	10,2	-	-	94,8	4,5
Изюм	9,7	-	-	-	-	-	-	9,7	-	-	-	-	-	-	9,7	-	-	-	-	-	-	29,1	1,4
Сок черешневый	-	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 персиковый	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1400,0	66,7
Говядина I категории	146,5	45,2	166,8	114,1	146,5	141,9	72,3	146,5	45,2	166,8	114,1	146,5	141,9	72,3	146,5	45,2	166,8	114,1	146,5	141,9	72,3	2499,8	119,0
Печень говяжья	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	184,7	8,8
Куриная грудка (филе)	-	-	17,9	130,2	-	-	148,0	-	-	17,9	130,2	-	-	148,0	-	-	17,9	130,2	-	-	148,0	888,3	42,3
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	126,6	-	50,9	-	-	-	-	126,6	-	50,9	-	-	-	-	126,6	-	50,9	532,2	25,3
Молоко	114,1	57,7	346,0	72,5	99,1	287,3	142,8	114,1	57,7	346,0	72,5	99,1	287,3	142,8	114,1	57,7	346,0	72,5	99,1	287,3	142,8	3358,1	159,9
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	17,6	-	-	40,0	-	-	40,0	17,6	-	-	40,0	-	-	40,0	17,6	-	-	40,0	-	-	40,0	292,7	13,9
Сыр	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	15,6	-	-	15,6	-	34,6	-	197,3	9,4
Сметана	4,8	15,0	-	-	-	15,0	-	4,8	15,0	-	-	-	15,0	-	4,8	15,0	-	-	-	15,0	-	104,4	5,0
Масло сливочное	36,1	30,4	24,8	13,4	18,6	29,4	39,4	36,1	30,4	24,8	13,4	18,6	29,4	39,4	36,1	30,4	24,8	13,4	18,6	29,4	39,4	576,4	27,5
Масло подсолнечное	41,7	30,3	19,9	20,0	59,1	9,2	-	41,7	30,3	19,9	20,0	59,1	9,2	-	41,7	30,3	19,9	20,0	59,1	9,2	-	540,5	25,7
Яйцо куриное	19,4	101,5	15,6	11,0	-	94,3	24,8	19,4	101,5	15,6	11,0	-	94,3	24,8	19,4	101,5	15,6	11,0	-	94,3	24,8	799,8	38,1
Сахар-песок	35,1	34,5	3,0	16,4	35,9	18,6	14,0	35,1	34,5	3,0	16,4	35,9	18,6	14,0	35,1	34,5	3,0	16,4	35,9	18,6	14,0	472,1	22,5
Зефир	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	150,0	7,1
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	-	11,4	-	-	11,4	-	6,0	-	11,4	-	-	11,4	-	6,0	-	11,4	-	-	11,4	-	6,0	86,4	4,1
Соль йодированная	3,9	3,0	4,3	3,0	3,9	2,7	3,2	3,9	3,0	4,3	3,0	3,9	2,7	3,2	3,9	3,0	4,3	3,0	3,9	2,7	3,2	71,7	3,4
Лавровый лист	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,0	0,1	-	0,1	0,0	0,8	0,0

Натрий двууглекислый	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	0,4	3,0	0,6	-	3,0	-	0,6	22,7	1,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

**Меню для организации питания детей, страдающих муковисцидозом, в
организации отдыха и оздоровления, 7-11 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	200	7,2	9,2	44	287,8
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
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.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	Итого за Завтрак	670	33,4	32,3	107,2	851,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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	1045	45,5	47,9	123,9	1108,3
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	25,6	10,7	53,6	413,4
	Ужин					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	650	28	31,6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	3115	139,9	128,5	403,3	3327,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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
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	830	28,5	35,8	76,7	740,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	38,3	44,8	126,7	1063,3

**** - 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	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
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 ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	600	25,2	36,7	61,1	675,8
	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	3130	110,2	136	366,4	3128,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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	690	24,6	23,1	89,7	663,8
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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 ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	925	39,1	43,4	119,5	1024,8
	Полдник					

54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
	Итого за Полдник	380	14,5	15,7	38,6	353,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
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
54-26м-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	640	38	28,1	89,4	760,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	3045	123,4	116,3	387,8	3088,1
	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.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
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	570	29,6	23,1	90,6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	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
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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	935	43,5	43	115,3	1020,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	610	31,1	31,6	60,7	650,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2885	124,7	110,6	383,3	3024
	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	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	640	21,1	26,7	89,1	680,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
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
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	955	44,7	52,8	96,1	1037,6
	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	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
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	650	41,5	29,3	71,3	715,3
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	3065	129,5	121	372,3	3094,9
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
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
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	615	33,5	42,8	62,4	767,1
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

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	955	44,9	39	120,9	1014,4
	Полдник					
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	280	12,2	16,2	54,4	412,2
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	650	31,6	26,2	84,2	698,9
	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	2900	128,2	129,2	378,5	3188
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
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	570	47	16,1	95,7	715,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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	935	53,9	40,8	114	1037
	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)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	380	13,3	9,6	68,5	413,8
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
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
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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	600	37,8	30,1	77,2	728,8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2895	159,2	102,6	404	3172
	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	200	7,2	9,2	44	287,8
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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
	Итого за Завтрак	670	33,4	32,3	107,2	851,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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	1045	45,5	47,9	123,9	1108,3
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	25,6	10,7	53,6	413,4
	Ужин					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	650	28	31,6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	3115	139,9	128,5	403,3	3327,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
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

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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	830	28,5	35,8	76,7	740,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	38,3	44,8	126,7	1063,3
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
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	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	600	25,2	36,7	61,1	675,8
	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	3130	110,2	136	366,4	3128,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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.	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	690	24,6	23,1	89,7	663,8
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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 ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	925	39,1	43,4	119,5	1024,8
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15,6	188,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (груша)***	130	0,5	0,4	13,4	59,2
	Итого за Полдник	380	14,5	15,7	38,6	353,9
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
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
54-26м-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	640	38	28,1	89,4	760,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	3045	123,4	116,3	387,8	3088,1
	Четверг, 2 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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	570	29,6	23,1	90,6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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	935	43,5	43	115,3	1020,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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 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	610	31,1	31,6	60,7	650,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5

	Итого за день	2885	124,7	110,6	383,3	3024
	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	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	640	21,1	26,7	89,1	680,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
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
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	955	44,7	52,8	96,1	1037,6
	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	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
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	650	41,5	29,3	71,3	715,3
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	3065	129,5	121	372,3	3094,9
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
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
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	615	33,5	42,8	62,4	767,1
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	955	44,9	39	120,9	1014,4
	Полдник					
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	280	12,2	16,2	54,4	412,2
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	650	31,6	26,2	84,2	698,9
	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	2900	128,2	129,2	378,5	3188
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	570	47	16,1	95,7	715,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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	935	53,9	40,8	114	1037
	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)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	380	13,3	9,6	68,5	413,8
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
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
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9

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 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	600	37,8	30,1	77,2	728,8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2895	159,2	102,6	404	3172
	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	200	7,2	9,2	44	287,8
54-22гн-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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	670	33,4	32,3	107,2	851,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
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	1045	45,5	47,9	123,9	1108,3
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
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	340	25,6	10,7	53,6	413,4
	Ужин					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	650	28	31,6	71	680
	Второй ужин					
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	3115	139,9	128,5	403,3	3327,4
	Вторник, 3 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4

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
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	830	28,5	35,8	76,7	740,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	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****	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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 ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	970	38,3	44,8	126,7	1063,3

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

	Полдник					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (мандарин)***	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	12,2	13,5	49,9	369,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
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 ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	Итого за Ужин	600	25,2	36,7	61,1	675,8
	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	3130	110,2	136	366,4	3128,4
	Среда, 3 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
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	690	24,6	23,1	89,7	663,8
	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	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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 ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	925	39,1	43,4	119,5	1024,8
	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)**	80	0,9	0,2	3	17,1
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
54-26м-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	640	38	28,1	89,4	760,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	3045	123,4	116,3	387,8	3088,1
	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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	570	29,6	23,1	90,6	688
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	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
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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	935	43,5	43	115,3	1020,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Бифидок	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	360	13,1	6,9	69,1	390,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
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	610	31,1	31,6	60,7	650,9

	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	Итого за Второй ужин	210	6,8	6	14,6	139,5
	Итого за день	2885	124,7	110,6	383,3	3024
	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	200	8,1	9,2	38,6	270,3
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	640	21,1	26,7	89,1	680,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	Обед					
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
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	ПЦи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	955	44,7	52,8	96,1	1037,6
	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	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	Итого за Полдник	420	14,3	7,2	65	381,9
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок****	80	0,7	8,1	5,7	99
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	650	41,5	29,3	71,3	715,3

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

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	Итого за Второй ужин	200	7,3	4,8	20,4	153,6
	Итого за день	3065	129,5	121	372,3	3094,9
	Суббота, 3 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
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
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
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	615	33,5	42,8	62,4	767,1
	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	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
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	955	44,9	39	120,9	1014,4
	Полдник					
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	Итого за Полдник	280	12,2	16,2	54,4	412,2
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
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	650	31,6	26,2	84,2	698,9
	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	2900	128,2	129,2	378,5	3188
	Воскресенье, 3 неделя					
	Завтрак					
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.	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	570	47	16,1	95,7	715,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	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)**	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
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	935	53,9	40,8	114	1037
	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)***	120	1,8	0,6	25,2	113,4
	Итого за Полдник	380	13,3	9,6	68,5	413,8
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
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
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
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	600	37,8	30,1	77,2	728,8
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	210	6,6	6	15,6	142,6
	Итого за день	2895	159,2	102,6	404	3172
	Средние показатели за Завтрак	655	31,1	28,56	87,34	729,63
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,06	32,83	134,23
	Средние показатели за Обед	960	44,27	44,53	116,63	1043,71
	Средние показатели за Полдник	355,71	15,03	11,4	57,01	390,81
	Средние показатели за Ужин	628,57	33,31	30,51	73,56	701,47
	Средние показатели за Второй ужин	205,71	6,41	5,54	17,71	146,26
	Средние показатели за период	3005	130,7	120,6	385,1	3146,1

* - 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.)	3146,1	2585	121,7
Количество белков (г)	130,7	84,7	154,3
Количество жиров (г)	120,6	86,9	138,8
Количество углеводов (г)	385,1	368,5	104,5
Витамин С, мг	208,2	60	347
Витамин В1, мг	1,6	1,2	133,3
Витамин В2, мг	2,6	1,4	185,7
Витамин А, мкг рэ	0	700	0
Кальций, мг	1860	1100	169,1
Фосфор, мг	2058,5	1100	187,1
Магний, мг	517,8	250	207,1
Железо, мг	23,4	12	195
Калий, мг	0	1100	0
Йод, мкг	254,6	100	254,6
Селен, мкг	117,4	30	391,3

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	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	-	-	-	20,0	-	-	12,9	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	150,0	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
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	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	90,0	4,3
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	-	-	-	-	-	-	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
Молоко сгущенное с сахаром	38,0	-	-	20,0	-	-	-	38,0	-	-	20,0	-	-	-	38,0	-	-	20,0	-	-	-	174,0	8,3
Молоко	100,0	57,7	100,0	80,7	106,0	53,6	50,0	100,0	57,7	100,0	80,7	106,0	53,6	50,0	100,0	57,7	100,0	80,7	106,0	53,6	50,0	1643,8	78,3
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100,0	-	100,0	-	-	-	-	100,0	-	100,0	-	-	-	-	100,0	-	100,0	-	-	-	-	600,0	28,6
Творог	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	-	-	-	74,7	-	-	186,0	782,0	37,2
Сыр	31,2	31,2	-	-	31,2	65,8	-	31,2	31,2	-	-	31,2	65,8	-	31,2	31,2	-	-	31,2	65,8	-	478,1	22,8

Сметана	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	-	-	-	5,3	-	-	6,9	36,7	1,8
Масло сливочное	10,0	21,5	10,0	20,0	20,0	20,7	6,9	10,0	21,5	10,0	20,0	20,0	20,7	6,9	10,0	21,5	10,0	20,0	20,0	20,7	6,9	327,5	15,6
Яйцо куриное	-	101,5	-	8,8	-	94,3	5,8	-	101,5	-	8,8	-	94,3	5,8	-	101,5	-	8,8	-	94,3	5,8	631,4	30,1
Сахар-песок	6,0	14,0	3,0	15,0	10,0	7,0	19,9	6,0	14,0	3,0	15,0	10,0	7,0	19,9	6,0	14,0	3,0	15,0	10,0	7,0	19,9	224,7	10,7
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	-	-	10,0	-	-	-	-	30,0	1,4
Чай черный байховый	-	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	-	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	21,0	1,0
Какао-порошок	4,0	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	4,0	-	-	-	-	-	-	12,0	0,6
Соль йодированная	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	0,4	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	0,4	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	0,4	0,5	14,8	0,7
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		
Сок персиковый	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 ржано-пшеничный	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	180,0	8,6
Хлеб ржаной	60,0	60,0	-	30,0	45,0	30,0	30,0	60,0	60,0	-	30,0	45,0	30,0	30,0	60,0	60,0	-	30,0	45,0	30,0	30,0	765,0	36,4
Хлеб пшеничный	60,0	60,0	14,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	14,3	69,3	60,0	60,0	74,3	60,0	60,0	14,3	69,3	60,0	60,0	74,3	1193,7	56,8
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	1,1	7,4	1,6	-	2,0	-	2,5	1,1	7,4	1,6	-	2,0	-	2,5	1,1	7,4	1,6	-	43,7	2,1
Крупа рисовая	6,0	54,0	-	-	-	-	-	6,0	54,0	-	-	-	-	-	6,0	54,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	207,0	9,9
Горох	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	297,0	14,1

Макаронные изделия высшего сорта	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	153,0	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	32,6	187,1	167,3	171,4	32,6	112,2	350,9	32,6	187,1	167,3	171,4	32,6	112,2	350,9	32,6	187,1	167,3	171,4	32,6	112,2	3162,3	150,6
Картофель(31.10-31.12)	374,1	34,8	199,5	178,4	182,7	34,8	119,6	374,1	34,8	199,5	178,4	182,7	34,8	119,6	374,1	34,8	199,5	178,4	182,7	34,8	119,6	3371,7	160,6
Картофель(31.12-28.02)	399,9	37,2	213,3	190,7	195,3	37,2	127,9	399,9	37,2	213,3	190,7	195,3	37,2	127,9	399,9	37,2	213,3	190,7	195,3	37,2	127,9	3604,5	171,6
Картофель(29.02-01.09)	433,4	40,3	231,2	206,6	211,7	40,3	138,6	433,4	40,3	231,2	206,6	211,7	40,3	138,6	433,4	40,3	231,2	206,6	211,7	40,3	138,6	3906,3	186,0
Огурец соленый	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	157,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	-	60,0	15,0	-	-	60,0	-	405,0	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	-	65,3	16,3	-	-	65,3	-	440,7	21,0
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	90,0	4,3
Петрушка (корень)	-	4,8	5,0	3,8	0,8	2,7	-	-	4,8	5,0	3,8	0,8	2,7	-	-	4,8	5,0	3,8	0,8	2,7	-	50,9	2,4
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	90,4	-	-	-	-	-	-	90,4	271,2	12,9
Морковь(01.09-31.12)	15,0	104,8	30,0	55,0	15,0	104,7	9,4	15,0	104,8	30,0	55,0	15,0	104,7	9,4	15,0	104,8	30,0	55,0	15,0	104,7	9,4	1001,7	47,7
Морковь(01.01-31.08)	16,3	114,0	32,6	59,8	16,3	113,9	10,2	16,3	114,0	32,6	59,8	16,3	113,9	10,2	16,3	114,0	32,6	59,8	16,3	113,9	10,2	1089,3	51,9
Лук репчатый	15,0	29,0	36,3	40,0	15,0	18,0	9,4	15,0	29,0	36,3	40,0	15,0	18,0	9,4	15,0	29,0	36,3	40,0	15,0	18,0	9,4	487,9	23,2
Капуста белокочанная	-	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	-	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	-	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	982,5	46,8
Томатное пюре	-	16,2	13,0	-	1,8	9,0	-	-	16,2	13,0	-	1,8	9,0	-	-	16,2	13,0	-	1,8	9,0	-	120,0	5,7
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	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	81,4	3,9
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	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	144,5	6,9
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина I 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
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2

Творог	90,0	-	33,3	-	-	-	-	90,0	-	33,3	-	-	-	-	90,0	-	33,3	-	-	-	-	370,0	17,6
Сметана	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	-	10,0	0,5
Масло сливочное	1,3	-	13,3	1,5	-	-	5,0	1,3	-	13,3	1,5	-	-	5,0	1,3	-	13,3	1,5	-	-	5,0	63,5	3,0
Масло подсолнечное	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	-	0,7	0,0
Яйцо куриное	3,7	-	1,9	-	-	-	4,0	3,7	-	1,9	-	-	-	4,0	3,7	-	1,9	-	-	-	4,0	28,6	1,4
Сахар-песок	5,3	-	6,7	3,0	-	-	7,0	5,3	-	6,7	3,0	-	-	7,0	5,3	-	6,7	3,0	-	-	7,0	66,0	3,1
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	6,0	0,3
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	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	15,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	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	-	-	-	-	-	3,0	8,3	-	-	-	-	-	3,0	8,3	-	-	-	-	-	3,0	33,9	1,6
Мука пшеничная в/с	2,4	9,8	-	-	1,1	-	2,5	2,4	9,8	-	-	1,1	-	2,5	2,4	9,8	-	-	1,1	-	2,5	47,4	2,3
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	-	-	54,4	-	-	-	-	-	-	54,4	-	163,2	7,8
Картофель(01.09-31.10)	-	181,6	-	176,5	123,8	-	224,4	-	181,6	-	176,5	123,8	-	224,4	-	181,6	-	176,5	123,8	-	224,4	2118,9	100,9
Картофель(31.10-31.12)	-	193,6	-	188,1	132,0	-	239,3	-	193,6	-	188,1	132,0	-	239,3	-	193,6	-	188,1	132,0	-	239,3	2259,0	107,6
Картофель(31.12-28.02)	-	206,9	-	201,1	141,1	-	255,8	-	206,9	-	201,1	141,1	-	255,8	-	206,9	-	201,1	141,1	-	255,8	2414,7	115,0
Картофель(29.02-01.09)	-	224,3	-	218,0	152,9	-	277,2	-	224,3	-	218,0	152,9	-	277,2	-	224,3	-	218,0	152,9	-	277,2	2617,2	124,6
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	542,4	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95,0	-	-	-	-	-	-	95,0	-	-	-	-	-	-	95,0	-	-	-	-	-	285,0	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103,4	-	-	-	-	-	-	103,4	-	-	-	-	-	-	103,4	-	-	-	-	-	310,2	14,8

Петрушка (корень)	-	1,3	-	-	-	-	1,9	-	1,3	-	-	-	-	1,9	-	1,3	-	-	-	-	1,9	9,5	0,5
Петрушка (зелень)	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	39,8	1,9
Огурец	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	542,4	25,8
Морковь(01.09- 31.12)	10,0	7,3	23,4	-	84,8	25,0	-	10,0	7,3	23,4	-	84,8	25,0	-	10,0	7,3	23,4	-	84,8	25,0	-	451,5	21,5
Морковь(01.01- 31.08)	10,9	7,9	25,5	-	92,2	27,2	-	10,9	7,9	25,5	-	92,2	27,2	-	10,9	7,9	25,5	-	92,2	27,2	-	491,1	23,4
Лук репчатый	13,6	2,0	15,6	21,6	14,4	10,0	2,5	13,6	2,0	15,6	21,6	14,4	10,0	2,5	13,6	2,0	15,6	21,6	14,4	10,0	2,5	238,9	11,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
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	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	-	-	-	-	27,1	-	-	81,4	3,9
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 1 категории	72,9	73,0	-	142,7	-	73,2	-	72,9	73,0	-	142,7	-	73,2	-	72,9	73,0	-	142,7	-	73,2	-	1085,2	51,7
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116,5	-	-	-	-	-	-	116,5	-	-	-	-	-	-	116,5	349,4	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	76,3	-	93,8	-	-	-	-	76,3	-	93,8	-	-	-	-	76,3	-	93,8	-	-	510,2	24,3
Молоко	17,3	175,0	-	-	130,0	-	-	17,3	175,0	-	-	130,0	-	-	17,3	175,0	-	-	130,0	-	-	966,9	46,0
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	-	-	-	100,0	100,0	-	-	-	-	-	100,0	100,0	-	-	-	-	-	100,0	100,0	-	600,0	28,6
Сыр	15,6	-	31,2	-	-	-	31,2	15,6	-	31,2	-	-	-	31,2	15,6	-	31,2	-	-	-	31,2	234,0	11,1
Сметана	-	45,0	-	-	-	-	-	-	45,0	-	-	-	-	-	-	45,0	-	-	-	-	-	135,0	6,4
Масло сливочное	24,4	12,3	10,0	18,1	-	8,0	22,5	24,4	12,3	10,0	18,1	-	8,0	22,5	24,4	12,3	10,0	18,1	-	8,0	22,5	285,9	13,6
Масло подсолнечное	-	8,5	10,0	-	14,0	-	-	-	8,5	10,0	-	14,0	-	-	-	8,5	10,0	-	14,0	-	-	97,5	4,6
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-	-	-	-	-	4,4	-	-	-	-	-	-	4,4	13,2	0,6
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	0,9	1,3	1,0	1,1	0,8	1,0	0,9	0,9	1,3	1,0	1,1	0,8	1,0	0,9	0,9	1,3	1,0	1,1	0,8	1,0	20,9	1,0
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	-	-	60,0	2,9
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	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	-	-	-	-	180,0	-	-	540,0	25,7
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Галеты	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	60,0	2,9
Печенье	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9

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	110,0	100,0	50,0	80,0	95,0	80,0	80,0	110,0	100,0	50,0	80,0	95,0	80,0	80,0	110,0	100,0	50,0	80,0	95,0	80,0	80,0	1785,0	85,0
Хлеб ржано-пшеничный	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	180,0	8,6
Хлеб пшеничный	164,3	120,0	104,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	104,3	159,3	150,0	135,0	164,3	164,3	120,0	104,3	159,3	150,0	135,0	164,3	2991,6	142,5
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	240,0	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	240,0	11,4
Баранки простые	-	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	-	-	-	-	20,0	-	-	60,0	2,9
Сухари панировочные	8,3	-	8,3	13,6	-	-	18,2	8,3	-	8,3	13,6	-	-	18,2	8,3	-	8,3	13,6	-	-	18,2	145,3	6,9
Мука пшеничная в/с	11,0	9,8	15,8	50,1	8,5	1,6	43,0	11,0	9,8	15,8	50,1	8,5	1,6	43,0	11,0	9,8	15,8	50,1	8,5	1,6	43,0	419,6	20,0
Горох	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	-	-	-	24,0	-	-	75,0	297,0	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	-	-	-	-	-	69,0	-	207,0	9,9

Крупа кукурузная	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	57,0	-	-	-	-	-	-	171,0	8,1
Крупа манная	7,3	-	-	20,0	-	-	12,9	7,3	-	-	20,0	-	-	12,9	7,3	-	-	20,0	-	-	12,9	120,7	5,8
Крупа овсяная	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	150,0	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	-	-	-	-	50,0	-	-	150,0	7,1
Крупа рисовая	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	6,0	54,0	-	-	-	54,4	-	343,2	16,3
Булгур	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	-	-	80,0	-	-	-	-	240,0	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	-	-	51,0	-	-	-	-	153,0	7,3
Картофель(01.09-31.10)	350,9	214,2	187,1	343,7	295,1	32,6	336,6	350,9	214,2	187,1	343,7	295,1	32,6	336,6	350,9	214,2	187,1	343,7	295,1	32,6	336,6	5280,6	251,5
Картофель(31.10-31.12)	374,1	228,4	199,5	366,5	314,7	34,8	358,9	374,1	228,4	199,5	366,5	314,7	34,8	358,9	374,1	228,4	199,5	366,5	314,7	34,8	358,9	5630,7	268,1
Картофель(31.12-28.02)	399,9	244,1	213,3	391,8	336,4	37,2	383,6	399,9	244,1	213,3	391,8	336,4	37,2	383,6	399,9	244,1	213,3	391,8	336,4	37,2	383,6	6018,9	286,6
Картофель(29.02-01.09)	433,4	264,6	231,2	424,6	364,6	40,3	415,8	433,4	264,6	231,2	424,6	364,6	40,3	415,8	433,4	264,6	231,2	424,6	364,6	40,3	415,8	6523,5	310,6
Свекла(01.09-31.12)	-	155,0	15,0	-	-	60,0	-	-	155,0	15,0	-	-	60,0	-	-	155,0	15,0	-	-	60,0	-	690,0	32,9
Свекла(01.01-31.08)	-	168,6	16,3	-	-	65,3	-	-	168,6	16,3	-	-	65,3	-	-	168,6	16,3	-	-	65,3	-	750,6	35,7
Томат	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	542,4	25,8
Огурец соленый	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	22,5	-	30,0	-	-	-	-	157,5	7,5
Капуста белокочанная	237,3	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	237,3	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	237,3	30,0	-	162,5	105,0	30,0	-	1694,4	80,7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	-	-	-	-	-	-	62,0	186,0	8,9
Лук репчатый	28,6	31,0	51,9	61,6	29,4	28,0	11,9	28,6	31,0	51,9	61,6	29,4	28,0	11,9	28,6	31,0	51,9	61,6	29,4	28,0	11,9	726,8	34,6
Морковь(01.09-31.12)	25,0	112,1	53,4	211,7	99,8	129,7	9,4	25,0	112,1	53,4	211,7	99,8	129,7	9,4	25,0	112,1	53,4	211,7	99,8	129,7	9,4	1923,3	91,6
Морковь(01.01-31.08)	27,2	121,9	58,1	230,3	108,5	141,1	10,2	27,2	121,9	58,1	230,3	108,5	141,1	10,2	27,2	121,9	58,1	230,3	108,5	141,1	10,2	2091,9	99,6
Огурец	90,4	-	-	90,4	-	-	90,4	90,4	-	-	90,4	-	-	90,4	90,4	-	-	90,4	-	-	90,4	813,6	38,7
Перец сладкий	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	90,4	-	-	-	90,4	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	4,5	-	-	-	3,8	-	5,0	39,8	1,9
Петрушка (корень)	-	6,1	5,0	3,8	0,8	2,7	1,9	-	6,1	5,0	3,8	0,8	2,7	1,9	-	6,1	5,0	3,8	0,8	2,7	1,9	60,4	2,9
Репа	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	-	-	-	30,0	-	-	-	90,0	4,3
Томатное пюре	16,0	16,2	13,0	8,1	8,8	9,0	-	16,0	16,2	13,0	8,1	8,8	9,0	-	16,0	16,2	13,0	8,1	8,8	9,0	-	213,4	10,2
Горошек зеленый консерв.	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	-	62,0	-	-	-	62,0	-	372,0	17,7
Джем из абрикосов	40,0	-	-	-	-	-	30,0	40,0	-	-	-	-	-	30,0	40,0	-	-	-	-	-	30,0	210,0	10,0

Апельсин	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	-	-	-	-	140,0	-	-	420,0	20,0
Банан	-	130,0	-	120,0	-	130,0	120,0	-	130,0	-	120,0	-	130,0	120,0	-	130,0	-	120,0	-	130,0	120,0	1500,0	71,4
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	-	-	-	-	-	-	130,0	-	-	-	-	-	-	130,0	-	-	-	-	390,0	18,6
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	-	27,1	120,0	-	157,1	-	-	-	27,1	120,0	-	157,1	-	-	-	27,1	120,0	-	157,1	-	-	912,7	43,5
Брусника	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	21,4	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	38,5	1,8
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	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	-	-	-	26,8	-	21,4	-	144,5	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	-	-	26,8	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	21,4	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
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	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	200,0	-	-	200,0	-	-	200,0	1800,0	85,7
Говядина I категории	72,9	73,0	111,5	142,7	-	182,7	72,9	72,9	73,0	111,5	142,7	-	182,7	72,9	72,9	73,0	111,5	142,7	-	182,7	72,9	1966,7	93,7
Печень говяжья	116,8	-	-	-	-	-	116,5	116,8	-	-	-	-	-	116,5	116,8	-	-	-	-	-	116,5	700,0	33,3
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	-	50,9	-	-	-	-	93,6	-	50,9	-	-	-	-	93,6	-	50,9	433,2	20,6
Минтай (филе)	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	-	78,7	-	-	-	-	-	236,0	11,2
Молоко сгущенное с сахаром	38,0	-	-	20,0	-	-	-	38,0	-	-	20,0	-	-	-	38,0	-	-	20,0	-	-	-	174,0	8,3
Молоко	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	-	-	200,0	-	-	-	-	600,0	28,6
Молоко	149,3	232,7	117,3	93,6	260,0	253,6	89,8	149,3	232,7	117,3	93,6	260,0	253,6	89,8	149,3	232,7	117,3	93,6	260,0	253,6	89,8	3588,7	170,9
Снежок	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	1200,0	57,1
Ряженка	200,0	-	-	-	180,0	-	-	200,0	-	-	-	180,0	-	-	200,0	-	-	-	180,0	-	-	1140,0	54,3
Кефир	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	200,0	-	-	200,0	-	-	-	1200,0	57,1
Бифидок	-	-	-	180,0	-	-	200,0	-	-	-	180,0	-	-	200,0	-	-	-	180,0	-	-	200,0	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
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	-	1200,0	57,1
Творог	90,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	90,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	90,0	-	33,3	74,7	-	-	186,0	1152,0	54,9

Сыр	62,4	62,4	31,2	31,2	68,1	81,4	62,4	62,4	62,4	31,2	31,2	68,1	81,4	62,4	62,4	62,4	31,2	31,2	68,1	81,4	62,4	1197,1	57,0
Сметана	58,4	60,0	-	27,8	62,0	45,0	6,9	58,4	60,0	-	27,8	62,0	45,0	6,9	58,4	60,0	-	27,8	62,0	45,0	6,9	780,3	37,2
Масло сливочное	56,7	50,6	56,9	50,8	41,5	37,1	57,2	56,7	50,6	56,9	50,8	41,5	37,1	57,2	56,7	50,6	56,9	50,8	41,5	37,1	57,2	1052,5	50,1
Масло подсолнечное	16,1	28,6	21,0	20,3	27,1	6,0	-	16,1	28,6	21,0	20,3	27,1	6,0	-	16,1	28,6	21,0	20,3	27,1	6,0	-	357,2	17,0
Яйцо куриное	3,7	101,5	4,5	8,8	-	94,3	14,2	3,7	101,5	4,5	8,8	-	94,3	14,2	3,7	101,5	4,5	8,8	-	94,3	14,2	681,1	32,4
Сахар-песок	31,3	36,1	24,9	34,4	27,0	25,6	33,9	31,3	36,1	24,9	34,4	27,0	25,6	33,9	31,3	36,1	24,9	34,4	27,0	25,6	33,9	639,6	30,5
Булочка с повидлом	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	-	60,0	-	-	-	-	-	180,0	8,6
Галеты	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	60,0	2,9
Печенье	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9
Мед пчелиный	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	-	-	10,0	-	-	-	10,0	60,0	2,9
Чай черный байховый	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	36,0	1,7
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	4,4	2,9	4,2	3,7	3,3	2,4	3,5	4,4	2,9	4,2	3,7	3,3	2,4	3,5	4,4	2,9	4,2	3,7	3,3	2,4	3,5	72,9	3,5
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	2,1	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0,0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

