

Л.П. Семин

**Примерное меню горячих завтраков и обедов
для обучающихся 1-4 класс**

№ рецеп	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	А	С	Са	Р	Mg	K	Fe	I	Se
1	Понедельник, Первая																
	Завтрак																
390/09	Каша молочная рисовая	200	5,10	6,30	33,70	210,20	0,04	0,15	0,03	0,60	124,00	193,00	29,00	178,00	0,40	9,40	5,60
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,30	26,35	141,40	0,02	0,13	0,01	0,60	123,00	151,00	22,50	177,00	0,59	9,00	1,00
Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	11,30	47,00	0,03	0,02	0,01	10,00	16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	2,00	0,30
3.09.	Бутерброд с сыром	55	7,40	4,90	24,20	172,10	0,09	0,08	0,04	0,10	143,50	117,50	21,80	79,70	1,20	1,60	5,20
	Итого за завтрак	555	15,76	14,90	95,55	570,70	0,18	0,38	0,09	11,30	406,50	472,50	82,30	712,70	4,39	22,00	12,10
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,04	0,02	0,08	15,00	8,00	16,00	12,00	174,00	1,00	1,20	0,00
87/11	Суп картофельный из рыбных консервов	200	6,86	8,40	14,50	164,00	0,09	0,12	0,08	14,20	16,10	105,00	21,90	468,00	0,83	17,30	0,27
582/09	Печень говяжья по-строгановски	90	13,80	19,90	3,83	201,50	0,30	1,70	6,60	29,60	25,10	275,00	21,50	312,00	5,80	7,00	32,30
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	37,8	243,3	0,3	0,13	0	0	15,2	184	122	233	4,1	2	3,5
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0,00	27,70	113,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
	Итого за обед	760	33,21	35,40	110,13	851,50	1,13	1,97	6,76	58,80	77,50	613,60	185,80	1233,70	12,23	29,70	39,47
	Итого за день	1315	48,97	50,3	205,68	1422,2	1,31	2,35	6,85	70,1	484	1086,1	268,1	1946,4	16,62	51,7	51,57
2	Вторник, Первая																
	Завтрак																
651/09	Мясо птицы запеченное	90	27,30	17,30	0,27	266,30	0,14	0,30	0,05	0,02	23,70	182,00	25,80	336,00	2,60	7,90	0,02
759/09	Соус красный основной	30	0,30	0,60	1,50	14,40	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16
54-11з-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	0,03	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	28,50	0,80
945/09	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,70	1,30	17,40	84,60	0,01	0,08	0,01	0,40	65,40	81,20	11,40	98,30	0,90	0,00	0,00
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	6,00	14,00	25,00	8,00	85,00	0,40	1,80	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40
	Итого за завтрак	570	36,06	25,70	59,67	613,60	0,36	0,53	6,11	17,22	152,70	409,90	87,60	1216,30	5,76	39,65	3,58
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	0,02	0,70	2,30	19,00	22,00	11,00	136,00	0,70	12,00	0,40
187/09	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	1,64	5,53	7,98	86,97	0,05	0,06	0,09	29,50	35,20	38,20	14,20	290,00	0,50	3,40	0,30
488/09	Рыба запеченная (минтай)	90	17,90	6,30	3,80	177,00	0,14	0,12	0,01	0,00	44,70	267,00	61,10	466,00	0,90	165,00	17,70
684/09	Рис с овощами	150	4,10	10,50	39,40	245,60	0,06	0,04	0,11	3,70	9,70	88,90	30,60	144,00	0,70	1,40	8,00
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
859/09	Компот из яблок	200	0,17	0,12	19,40	74,41	0,02	0,01	0,00	3,10	5,40	3,40	2,80	86,70	0,70	0,60	0,10
	Итого за обед	760	28,61	25,95	98,98	746,98	0,68	0,25	0,91	38,60	126,60	453,10	128,10	1168,90	3,90	184,60	29,90
	Итого за день	1330	64,67	51,65	158,65	1360,58	1,04	0,78	7,02	55,82	279,3	863	215,7	2385,2	9,66	224,25	33,48
3	Среда Первая																

	Завтрак																	
54-10-2020	Омлет натуральный	200	16,90	25,90	4,20	316,30	0,08	0,50	0,26	0,40	144,00	269,00	22,00	238,00	2,80	56,30	34,70	
Пром.	Банан	130	1,90	0,70	27,30	125,00	0,05	0,07	0,03	13,00	10,40	36,40	54,60	452,00	0,80	0,07	1,30	
958/09	Кофейный напиток	200	1,290	1,890	16,800	79,700	0,010	0,070	0,010	0,300	60,500	73,000	7,000	73,500	0,100	4,500	0,500	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40	
	Итого за завтрак	570	23,25	28,89	67,60	615,00	0,20	0,66	0,30	13,70	224,10	413,20	96,80	816,70	4,50	62,17	38,90	
	Обед																	
пром	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	81,40	0,02	0,04	0,02	3,20	24,60	19,50	27,50	256,00	0,55	0,31	0,00	
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,70	18,90	106,00	0,09	0,05	0,07	13,30	12,60	49,00	17,20	381,00	0,70	3,20	0,20	
440/04	Бигус	200	19,50	14,20	14,40	259,60	0,10	0,30	0,05	108,00	101,00	167,00	46,10	770,00	2,70	10,30	0,80	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40	
867/09	Компот из яблок	200	0,50	0,00	28,70	110,00	0,10	0,03	0,00	0,00	23,50	37,30	12,10	248,00	0,90	0,00	0,00	
	Итого за обед	720	27,44	23,04	90,42	674,40	0,71	0,42	0,14	124,50	174,30	306,40	111,30	1701,20	5,25	16,01	4,40	
	Итого за день	1290	50,69	51,93	158,02	1289,4	0,91	1,08	0,44	138,2	398,4	719,6	208,1	2517,9	9,75	78,18	43,3	
4	Четверг, 1 первая																	
	Завтрак																	
618/09	Тестели мясные	90	13,40	14,60	12,80	259,00	0,08	0,02	0,00	3,00	18,90	140,00	20,90	213,00	1,80	5,60	1,20	
798/09	Соус сметанный	30	0,40	2,50	1,00	28,50	0,00	0,01	12,60	0,00	11,70	8,50	1,30	15,30	0,03	1,70	0,10	
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	37,8	243,3	0,3	0,13	0	0	15,2	184	122	233	4,1	2	3,5	
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,06	15,20	59,40	0,00	0,01	0,00	2,90	8,20	9,80	5,20	36,70	0,90	0,01	3,00	
54-33-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,04	0,02	0,08	15,00	8,00	16,00	12,00	174,00	1,00	1,20	0,00	
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,20	7,70	19,40	160,10	0,06	0,03	0,05	0,00	11,60	37,80	13,30	56,20	0,80	1,30	2,50	
	Итого за завтрак	580	25,40	31,16	88,70	741,80	0,48	0,22	12,73	20,90	73,60	396,10	174,70	728,20	8,63	11,81	10,30	
	Обед																	
92/09	Салат морковный	60	0,70	3,60	6,80	60,50	0,04	0,03	0,50	3,20	17,90	19,00	6,50	173,00	0,20	0,00	0,05	
220/90	Свекольник	200	2,08	5,57	14,2	112,6	0,07	0,07	0,11	11,2	24,5	50,9	22,9	409	0,8	2,9	0,8	
591/09	Гуляш мясной	90	21,40	2,25	5,40	158,50	0,10	0,18	0,05	3,94	21,40	136,00	22,40	298,00	1,90	6,20	0,50	
688/09	Макароны отварные	150	6,58	5,40	34,70	215,30	0,10	0,05	0,00	0,00	13,10	48,00	8,60	7,00	0,70	0,00	0,10	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40	
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0,00	27,70	113,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00	
	Итого за обед	760	35,21	17,62	112,60	778,10	0,71	0,33	0,66	18,34	90,00	287,50	68,80	933,70	4,10	11,30	4,85	
	Итого за день	1340	60,61	48,78	201,30	1519,90	1,19	0,55	13,39	39,24	163,60	683,60	243,50	1661,90	12,73	23,11	15,15	
5	Пятница, 1 первая																	
	Завтрак																	
393/09	Запеканка рисовая с творогом	200	20,30	16,40	48,90	427,30	0,12	0,37	0,09	0,70	211,00	281,00	48,40	215,00	1,50	15,90	34,50	
Пром.	Джем фруктовый	20	0,13	0,00	14,40	57,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Пром.	Йогурт	100	3,40	2,50	5,50	58,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15,00	57,60	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	8,20	4,40	25,30	0,90	0,00	0,00	
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40	
	Итого за завтрак	560	27,24	19,35	103,10	694,90	0,18	0,40	0,09	0,80	225,60	324,00	66,00	293,50	3,20	17,20	36,90	
	Обед																	
54-73-2020	Салат из свежей капусты	60	1,50	6,00	6,80	86,20	0,03	0,05	0,05	45,90	40,60	29,10	13,60	255,00	0,50	2,40	0,30	
204/09	Суп картофельный с крупой	200	1,70	2,60	16,10	91,30	0,08	0,05	0,07	13,30	11,40	48,00	17,90	384,00	0,70	3,30	0,80	
54-4м-2020	Биточки мясные	90	18,00	16,80	8,85	259,50	0,09	0,02	0,00	0,00	30,90	209,00	28,80	306,00	2,55	10,70	0,30	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	0,03	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	28,50	0,80	
759/09	Соус красный основной	30	0,30	0,60	1,50	14,40	0,01	0,00	0,02	0,60	1,40	2,90	1,20	19,80	0,06	0,15	0,16	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40	
867/09	Компот из кураги	200	1,10	2,00	30,90	122,60	0,00	0,05	0,00	1,10	43,10	38,90	27,80	458,00	3,00	0,00	0,00	
	Итого за обед	790	29,70	34,80	107,65	837,20	0,73	0,28	0,17	71,10	179,00	445,50	125,70	2093,00	8,21	47,25	5,76	
	Итого за день	1350	56,94	54,15	210,75	1532,10	0,91	0,68	0,26	71,90	404,60	769,50	191,70	2386,50	11,41	64,45	42,66	
6	Понедельник, 2 неделя																	
	Завтрак																	

390/09	Каша молочная пшеничная	200	7,70	7,30	39,30	246,90	0,20	0,20	0,03	0,60	132,00	241,00	47,20	232,00	1,20	10,80	2,10
959/09	Какао с молоком	200	2,86	3,30	26,40	141,40	0,02	0,13	0,01	0,60	123,00	151,00	22,50	177,00	0,59	9,00	1,00
Пром.	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0,03	0,01	60,00	34,00	23,00	13,00	197,00	0,30	2,00	0,00
3.09.	Бутерброд с сыром	55	6,60	4,80	19,30	148,60	0,07	0,07	0,04	0,10	141,20	109,80	18,50	66,40	0,90	1,30	4,60
	Итого за завтрак	555	18,06	15,60	93,10	579,90	0,33	0,43	0,09	61,30	430,20	524,80	101,20	672,40	2,99	23,10	7,70
	Обед																
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,04	0,02	0,08	15,00	8,00	16,00	12,00	174,00	1,00	1,20	0,00
206/09	Суп картофельный с горохом	200	4,75	4,31	17,00	123,70	0,20	0,07	0,08	6,50	23,90	67,60	25,60	390,00	1,60	2,30	0,40
590/09	Жаркое по-домашнему	200	18,30	12,90	36,70	195,50	0,30	0,30	0,05	33,10	33,40	194,00	52,30	1092,00	2,90	12,40	0,70
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0,00	27,70	113,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00
	Итого за обед	720	27,90	18,01	107,70	561,90	0,94	0,39	0,21	54,60	78,40	311,20	98,30	1702,70	6,00	18,10	4,50
	Итого за день	1275	45,96	33,61	200,80	1141,80	1,27	0,82	0,30	115,90	508,60	836,00	199,50	2375,10	8,99	41,20	12,20
7	Вторник, 2 недели																
	Завтрак																
582/09	Печень говяжья по-строгановски	100	17,30	24,90	4,80	251,90	0,40	2,10	8,30	37,00	31,40	344,00	26,90	390,00	7,30	8,80	40,40
688/09	Макароны отварные	150	6,58	5,40	34,70	215,30	0,10	0,05	0,00	0,00	13,10	48,00	8,60	7,00	0,70	0,00	0,10
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,06	15,20	59,40	0,00	0,01	0,00	2,90	8,20	9,80	5,20	36,70	0,90	0,01	3,00
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,02	6,00	6,00	14,00	25,00	8,00	85,00	0,40	1,80	0,20
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40
	Итого за завтрак	550	27,84	30,86	75,50	629,10	0,58	2,20	14,30	45,90	75,90	461,60	61,90	571,90	10,10	11,91	46,10
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	45,60	0,01	0,02	0,70	2,30	19,00	22,00	11,00	136,00	0,70	12,00	0,40
132/04	Рассольник ленинградский	200	2,10	5,62	16,30	121,00	0,09	0,06	0,09	13,60	22,80	58,10	21,20	415,00	0,80	4,00	1,70
54-11з-2020	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,40	6,64	5,60	132,40	0,08	0,08	0,29	2,50	39,80	188,00	50,20	384,00	0,90	129,00	11,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	0,03	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	28,50	0,80
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
859/09	Компот из яблок	200	0,17	0,12	19,40	74,41	0,02	0,01	0,00	3,10	5,40	3,40	2,80	86,70	0,70	0,60	0,10
	Итого за обед	760	22,57	21,88	89,40	636,61	0,72	0,28	1,11	31,70	138,60	389,10	121,60	1691,90	4,50	176,30	17,40
	Итого за день	1310	50,41	52,74	164,90	1265,71	1,30	2,48	15,41	77,60	214,50	850,70	183,50	2263,80	14,60	188,21	63,50
8	Среда, 2 недели																
	Завтрак																
608/09	Котлета мясная	100	20,00	18,70	9,80	288,30	0,10	0,02	0,00	0,00	34,30	232,00	32,00	340,00	2,83	11,90	0,33
378/679/09	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,7	6,3	37,8	243,3	0,3	0,13	0	0	15,2	184	122	233	4,1	2	3,5
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,04	0,02	0,08	15,00	8,00	16,00	12,00	174,00	1,00	1,20	0,00
958/09	Кофейный напиток	200	1,29	1,89	16,8	79,7	0,01	0,07	0,01	0,3	60,5	73	7	73,5	0,1	4,5	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40
	Итого за завтрак	550	32,55	27,29	86,20	716,80	0,51	0,26	0,09	15,30	127,20	539,80	186,20	873,70	8,83	20,90	6,73
	Обед																
пром.	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	81,40	0,02	0,04	0,02	3,20	24,60	19,50	27,50	256,00	0,55	0,31	0,00
208/09	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,70	18,90	106,00	0,09	0,05	0,07	13,30	12,60	49,00	17,20	381,00	0,70	3,20	0,20
651/09	Мясо птицы запеченное	100	30,30	19,20	0,30	295,90	0,20	0,30	0,10	0,02	26,30	202,00	28,70	373,00	2,80	8,80	0,02
715/09	Рагу овощное	150	2,79	6,60	17,80	145,40	0,13	0,11	0,23	53,00	52,70	81,80	32,00	680,00	1,35	5,90	0,70
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
867/09	Компот из изюма	200	0,50	0,00	28,70	110,00	0,10	0,03	0,00	0,00	23,50	37,30	12,10	248,00	0,90	0,00	0,00
	Итого за обед	770	41,03	34,64	94,12	856,10	0,94	0,53	0,42	69,52	152,30	423,20	125,90	1984,20	6,70	20,41	4,32
	Итого за день	1320	73,58	61,93	180,32	1572,90	1,45	0,79	0,51	84,82	279,50	963,00	312,10	2857,90	15,53	41,31	11,05
9	Четверг, 2 недели																
	Завтрак																
128/01	Пудинг творожный	180	22,30	20,00	24,40	362,80	0,10	0,35	0,12	0,80	271,00	396,00	40,20	240,00	1,32	19,40	49,10
943/09	Чай с сахаром	200	0,25	0,05	15,00	57,60	0,00	0,01	0,00	0,10	5,40	8,20	4,40	25,30	0,90	0,00	0,00
Пром.	Джем фруктовый	30	0,20	0,00	21,60	86,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	11,30	47,00	0,03	0,02	0,01	10,00	16,00	11,00	9,00	278,00	2,20	2,00	0,30
Пром.	Хлеб в ассортименте	40	3,16	0,40	19,30	94,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	53,20	0,80	1,30	2,40
	Итого за завтрак	550	26,31	20,85	91,60	648,30	0,19	0,40	0,13	10,90	301,60	450,00	66,80	596,50	5,22	22,70	51,80
	Обед																
92/09	Салат морковный	60	0,70	3,60	6,80	60,50	0,04	0,03	0,50	3,20	17,90	19,00	6,50	173,00	0,20	0,00	0,05
170/09	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,90	5,60	10,20	97,10	0,06	0,06	0,12	18,10	29,90	44,80	19,30	344,00	0,70	2,90	0,70
601/09	Плов	200	17,80	13,80	26,30	366,60	0,10	0,17	0,30	3,70	22,00	183,00	44,80	315,00	2,00	5,30	8,50
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
868/09	Компот из с/ф	200	0,45	0,00	27,70	113,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00
	Итого за обед	720	24,85	23,80	94,80	755,40	0,60	0,26	0,92	25,00	82,90	280,40	79,00	878,70	3,40	10,40	12,65
	Итого за день	1270	51,16	44,65	186,4	1403,7	0,791	0,66	1,05	35,9	384,5	730,4	145,8	1475,2	8,62	33,1	64,45
10	Пятица, 2 недели																
	Завтрак																
54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,40	6,64	5,60	132,40	0,08	0,08	0,29	2,50	39,80	188,00	50,20	384,00	0,90	129,00	11,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	0,11	0,03	10,20	39,00	84,00	28,00	624,00	1,00	28,50	0,80
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50	0,02	0,02	0,00	6,00	14,00	25,00	8,00	85,00	0,40	1,80	0,20
944/09	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,06	15,20	59,40	0,00	0,01	0,00	2,90	8,20	9,80	5,20	36,70	0,90	0,01	3,00
1/09.	Бутерброд с маслом	50	3,20	7,70	19,40	160,10	0,06	0,03	0,05	0,00	11,60	37,80	13,30	56,20	0,80	1,30	2,50
	Итого за Завтрак	550	19,50	20,50	61,40	506,20	0,28	0,25	0,37	21,60	112,60	344,60	104,70	1185,90	4,00	160,61	17,50
	Обед																
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,50	6,00	6,80	86,20	0,03	0,05	0,05	45,90	40,60	29,10	13,60	255,00	0,50	2,40	0,30
204/09	Суп картофельный с крупой	200	1,70	2,60	16,10	91,30	0,08	0,05	0,07	13,30	11,40	48,00	17,90	384,00	0,70	3,30	0,80
591/09	Гуляш мясной	90	21,40	2,25	5,40	158,50	0,10	0,18	0,05	3,94	21,40	136,00	22,40	298,00	1,90	6,20	0,50
688/09	Макароны отварные	150	6,58	5,40	34,70	215,30	0,10	0,05	0,00	0,00	13,10	48,00	8,60	7,00	0,70	0,00	0,10
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,00	0,80	23,80	117,40	0,40	0,00	0,00	0,00	12,60	33,60	8,40	46,20	0,40	2,20	3,40
867/09	Компот из кураги	200	1,10	2,00	30,90	122,60	0,00	0,05	0,00	1,10	43,10	38,90	27,80	458,00	3,00	0,00	0,00
	Итого за обед	760	36,28	19,05	117,70	791,30	0,71	0,38	0,17	64,24	142,20	333,60	98,70	1448,20	7,20	14,10	5,10
	Итого за день	1310	55,78	39,55	179,10	1297,50	0,99	0,63	0,54	85,84	254,80	678,20	203,40	2634,10	11,20	174,71	22,60
	Средние показатели за завтрак	559	25,19	23,51	82,24	631,63	0,33	0,57	4,03	21,89	213,00	433,65	102,82	766,78	5,76	39,21	23,16
	Средние показатели за обед	752	30,68	25,44	102,31	748,97	0,79	0,51	1,15	55,64	124,18	384,36	114,32	1483,60	6,15	52,82	12,84
	Средние показатели за период	1311	55,87	48,92	184,55	1380,60	1,12	1,08	5,18	77,53	337,18	818,01	217,14	2250,38	11,91	92,03	36,00

Разработал технолог МКУ «Центр финансово-экономического и хозяйственного обеспечения учреждений в сфере образования

Сидина В.В.