		"Утверждено"
		Т.Н. Попкова
"	<u>"</u>	2025г.

Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12 и старше на осенне-зимний период 2025-2026гг

(в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20)

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

No performed programme (1988)	зозрастная ка	тегория: <i>с 12 лет</i>		Пищев	ые веще	ства (г)	Энергетич		Витам	ины (мг)		Минер	ральные	вещества	(WL)
Main Processor Main Processor Main Processor Main	-	Прием пищи, наименование блюда		Б	ж	у	еская ценность	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
New Processor Annual Registration 1.00	1	2	3	4			7	8	10	11	12	13	14	15	16
Microcontervines	268	Рис круглозерный 3 Молоко 12 Вода 3 Сахар	7,50 2,50 6,25	6,93			286,75	0,08	1,93	0,07	0,23	179,25	189,75	39,50	0,55
Companies Comp	94	Бутерброд с маслом (2-й вариант) Масло сливочное	0,00 1/ 40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
Second Continue	501	Кофейный напиток Молоко 10 Сахар 2 Вода 12	0,00 1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
March Marc		Сок фруктовый в ассортименте 0,2л 20	0,00	1,0			·			,	,				2,80
106	108	Батон "Колос"	5,00			-		•	-						0,39
Control controls Control controls Control contro		иного за завтрак.	723	15,39		63,62	730,00	0,21	1,23	0,21	1,01	332,32	313,03	01,07	4,10
48 вопусние бельенновами (разовате верхного ве	106	Огурцы свежие 11	0,00 1/ 110	0,88	0,11	2,75	15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66
157 Magnetic substitution 12.50 Magnetic substitution 15.50 Magnetic substitution	48	Капуста белокочанная 8 Лук репчатый	1,00	1,76	11,11	3,30	119,90	0,02	20,79	0,00	4,95	47,30	35,20	16,50	0,66
Serio-Hair Interval Physical Physical 1	157	Макаронные изделия Морковь Лук репчатый Масло растительное Томатное пюре	2,50 1/ 250 2,00 5 ,00 1 ,50	3,38	5,28	16,40	126,55	0,06	0,95	0,00	2,58	19,75	227,15	17,00	0,45
13.00 13.	412	Биточки припущенные из грудки Цыпленок (грудка) Хлеб пшеничный	39,14 1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
Solution	418	Горох 115, Вода 235,		22,43	6,90	44,62	330,05	0,48	0,00	0,03	0,00	128,80	359,95	120,75	7,59
493 Чай с сахаром (стоя) 4,00 (воба 4,00 (воба 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 0,0 109 Хлеб ржаной (мого за день: 100 47,96 27,49 106,57 860,69 0,77 13,76 0,10 3,86 245,67 820,34 198,99 12,00 Итого за день: 1725 63,35 58,11 190,39 1596,69 0,98 20,98 0,31 4,87 578,59 1140,18 260,09 16,70 Отурцы порционные (до 15.10) 110,00 0,78 11,10 0,88 0,11 2,75 15,40 0,03 11,00 0,00 0,11 25,30 46,20 15,40 0,6 Отурцы порционные (до 15.10) 110,00 0,88 0,11 2,75 15,40 0,03 11,00 0,00 0,11 25,30 46,20 15,40 0,4 Отурцы порционные (до 15.10) 11,00	453	Вода Мука пшеничная Масло сливочное Томатное пюре	2,50 2,50 7,50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
Мотого за обека Мотого з	493	Чай Вода 11 Сахар	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Нтого за день: 1725 63,35 58,11 190,39 1596,69 0,98 20,98 0,31 4,87 578,59 1140,18 260,05 16,67 106	109	Хлеб "Новый"	0,00	2,64				0,07		0,00	0,56		·		1,56
106				-	1		-		· ·	-		-	-	-	12,12
Огурцы порщионные (до 15.10) 1/ 110 0,88 0,11 2,75 15,40 0,03 11,00 0,00 0,11 25,30 46,20 15,40 0,04 48 Салат из квашеной капусты с луком (с.16.10) 1,00 1,00 1,70 11,11 3,30 119,90 0,02 20,79 0,00 4,95 47,30 35,20 16,50 0,6 412 Екточки притущеные из грудки 1,00 1,00 1,00 16,50 11,79 10,06 207,43 0,11 0,94 0,05 0,47 40,86 103,71 20,43 1,50 Вода поличенный 22,29 1/ 200 4,72 8,06 43,20 264,20 0,04 0,05 0,47 40,86 103,71 20,43 1,50 Настос сливочное 9 1/ 200 4,72 8,06 43,20 264,20 0,04 0,00 0,05 0,36 6,40 91,40 29,00 0,6 453 Муна пивеничная 1,50 1,50 1,		иного за день.	1/23	03,33			1550,05	0,56	20,56	0,31	4,07	378,39	1140,16	200,03	10,22
Огурцые свежие 110,00 1	106		1/ 110	0,88			15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66
Биточки припущенные из грудки 412 Биточки припущенный 89,14 / Хлеб пшеничный 22,29 / Замово 1/ 110 16,50 11,79 10,06 207,43 0,11 0,94 0,05 0,47 40,86 103,71 20,43 1,20 Рис припущенный 69 Вода 145 47 8,06 43,20 264,20 0,04 0,00 0,05 0,36 6,40 91,40 29,00 0,6 Соус томатный 15,00 4,72 8,06 43,20 264,20 0,04 0,00 0,05 0,36 6,40 91,40 29,00 0,6 Соус томатный 15,00 4,72 8,06 43,20 264,20 0,04 0,01 0,05 0,36 6,40 91,40 29,00 0,6 Мужа пшеничная 1,50 4,50 4,50 2,50 4,50 2,50 4,50 2,50 2,50 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 3,00 1,00 3,00 <t< td=""><td>48</td><td>Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10) Капуста белокочанная Лук репчатый</td><td>1/ 110 1,00</td><td>1,76</td><td>11,11</td><td>3,30</td><td>119,90</td><td>0,02</td><td>20,79</td><td>0,00</td><td>4,95</td><td>47,30</td><td>35,20</td><td>16,50</td><td>0,66</td></t<>	48	Салат из квашеной капусты с луком (с 16.10) Капуста белокочанная Лук репчатый	1/ 110 1,00	1,76	11,11	3,30	119,90	0,02	20,79	0,00	4,95	47,30	35,20	16,50	0,66
415 Рис пропаренный вода 69 дам 1/ 200 4,72 8,06 43,20 264,20 0,04 0,00 0,05 0,36 6,40 91,40 29,00 0,6 453 Соус томатный вода 15,00 доли писичная 1,50 доли писичная 1,35 доли писичная 4,62 доли писичная 2,25 доли писичная 1,35 доли писичная 4,62 доли писичная 2,25 доли писичная 0,00 доли писичная 1,35 доли писичная 4,62 доли писичная 2,25 доли писичная 0,00 доли писичная 0,00 доли писичная 0,00 доли писичная 0,00 доли писичная 1,35 доли писичная 1,00 доли писичная 0,00 доли писичная 1,00 до	412	Биточки припущенные из грудки Цыпленок (грудка) Хлеб пшеничный Молоко	^{19,14} 1/ 110	16,50	11,79	10,06	207,43	0,11	0,94	0,05	0,47	40,86	103,71	20,43	1,26
Вода 15,00 Мука пишеничная 1,50 Маспо сливочное 1,50 Сахар 0,54 Чай с сахаром Чай вода 15,00 Сахар 15,00 Томати водной 16,00 Томати воднов водности водна воднов	415	Рис пропаренный Вода Масло сливочное	145	4,72	8,06	43,20	264,20	0,04	0,00	0,05	0,36	6,40	91,40	29,00	0,68
493 Ψαῦ Βο∂α (Σαχαρ 4,00 1,80,00 (Σαχαρ 1/ 200 15,00 0,10 0,00 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 0,00 3,00 1,00 1,00 0,00 109 Χπε6 γκακοῦ Χπε6 γκοκοῦ" 30,00 30,00 1/ 30 1,98 30,00 1,98 1,98 30,00 0,36 1,98 30,00 10,02 30,00 30,	453	Вода Мука пшеничная Масло сливочное Томатное пюре Сахар	1,50 1,50 4,50	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
109 Xлеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,03 0,00 0,00 0,42 10,30 47,40 14,10 1,	493	Чай Вода 11 Сахар	30,00	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	109		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
		Итого за альтернативу	790	26,26	32,54	86,41	738,81	0,26	33,20	0,11	6,37	142,71	331,53	98,68	4,84

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

Micror culcidence S4-92 SyrepSpoar Ceapon (2-8 sapuarr) 15.00 1/35 5.00 8.10 7.40 123,00 0.02 0.10 0.06 0.30 137,00 99,00 10,00 0.30	Возрастная	категория: <i>с 12 лет</i>		T			1	1							
Part		Прием пищи, наименование блюда		Пище		щества	еская	E	Витамин	іы (мг)	Мине			ства
SAMPLINA SAMPLINA	карты		Порции	Б	ж	У	l '	B1	С	Α	E	Са	P	Mg	Fe
Owner components 1	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
Section Consequence Cons					ЗАВТР	AK								,	
Second Company Seco															
Month of Continue	301		1/ 220	18,95	29,45	5,08	358,77	0,14	0,68	0,44	1,02	179,38	338,46	27,08	3,38
Second 1.00		Масло сливочнное 16,92													
Secretary Secr															
Convert Monerary 13:00 14:00 15:00 1	91		1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
108		Батон "Колос" 15,00													
Series 1,200 1,200 1,200 1,0															
Marcin M	494	,	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
108				-					-	·		-			
108 108															
Total Part	108		1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
106		Итого за завтрак:	490	26,71	37,83	44,90	625,02	0,19	3,58	0,50	1,70	337,58	464,21	43,98	4,47
Best September State S			1		ОБЕД		1								
Butterper on Quandrie (16.10) 2.20 2.0	106		1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
76 Денерация (Сорода (Сорода Соотновий) (Сорода (Сорода Соотновий) (Сорода (Сорода Соотновий) (Сорода (Со		Винегрет овощной (с 16.10)													
Мерисове		7	\dashv												
Micro permitted 15,00 Micro permitted hardy M	76	,	1/ 100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
Место респительное 20,00															
Temperone Resonance Comparison Compari															
Magnonite		Щи из свежей капусты с картофелем													
Morporous 11.50 1.50															
Вужериченный 9,20 1,20	1/12		1/ 230	1 61	158	7 15	76.36	0.05	17.00	0.00	2 10	31 28	<i>1</i> 3 70	20.47	0.74
Массия расстиятельные 4,60 5/79/00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-00-	142		1, 230	1,01	4,36	7,13	70,30	0,03	17,00	0,00	2,13	31,26	43,70	20,47	0,74
Бульон 134-00 1-															
Tondbund)												
Моркова 23,00 Доргова 23,00 Доргова 23,00 Доргова 23,00 Доргова (расположение 9,20 Доргова (располож															
Марков Симерний 19,00 11,00 15,00 15,00 15,00 10,00 15,00 10,00 10,00 10,00 11,00 3,00 1,00 3,00	270		1/220	17 20	17 11	45.26	404.80	0.06	0.27	0.06	0.74	21 16	200 04	19 76	2 50
Рис кружоворный 62,56 доворный 62,56 доворный 15,00 доворный 15,00 доворный предменные (до 15.10) доворные 24,00 доворные 24	370			17,33	17,11	43,20	404,80	0,00	0,37	0,00	0,74	21,10	200,64	48,70	2,36
493 Най с сахаром															
180,00 150,00		Чай с сахаром													
Сохор С	493		1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Мусе вовый Мусе вовые в		·													
Мтого за обед 800 22,84 22,37 84,58 634,76 0,25 42,37 0,06 4,18 91,44 344,74 109,03 6,07	109		1/ 40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Moro за день: 1290 49,55 60,20 129,47 1259,78 0,44 45,94 0,56 5,88 429,02 808,95 13,01 10,55		· · ·	900	22.04	22.27	04 50	624.76	0.25	42.27	0.06	4 10	01.44	244.74	100.03	6.07
106 Помидоры порционные (до 15.10) 1/80 0.88 0.16 3.04 19.20 0.05 20.00 0.00 0.56 11.20 20.80 16.00 0.72		·			<u> </u>							-			
Помидоры порционные (до 15.10) 1/ 80 0,88 0,16 3,04 19,20 0,05 20,00 0,06 0,56 11,20 20,80 16,00 0,72 106 Винегрет овощной (с 16.10) 17,60 <		итого за день:	1290	49,55				0,44	45,94	0,56	3,00	429,02	808,95	155,01	10,54
Пов помидоры свежие 80,00 17 80 0,88 0,16 3,04 19,20 0,05 20,00 0,06 11,20 20,80 16,00 0,72 76 Винегрет овощной (с 16.10) 17,60 <		Помилоры поршионные (до 15 10)	<u> </u>	l I							l		1	1	l
Винегрет овощной (с 16.10) Картофель 17,60 Свекла 12,00 Морковь 8,00 Огурцы соленые 24,00 Лук регнатый 12,00 Масло растишельное 8,00 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 61,00 Рис круглозерный 6,00 Лук регнатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Пюре из гороха 90,90 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,50 Чай с сахаром 4,00 Чай с сахаром 4,00 Вода 1,00 Тубо 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00	106		1/ 80	0,88	0,16	3,04	19,20	0,05	20,00	0,00	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72
76 Свекла 12,00 морковь 8,00 огурцы соленые 24,00 морковь 1,04 в,64 тольного огурцы соленые 1,05 в,64 тольного огурцы соленые 1,05 в,64 тольного огурцы соленые 1,00 в,64 тольного огурцы соленые 1,00 в,6 тольного огурцы соленые		Винегрет овощной (с 16.10)													
76 Морковь Огурцы соленые 8,00 Огурцы соленые 1/ 80 1,04 8,64 5,44 104,00 0,03 6,72 0,00 3,68 18,40 32,00 14,40 0,64 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" Говядина 61,00 7,00 1/ 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 21 108 16 1,5 390 Вода (Лук репчатый (Дургановинов) 6,00 7,00 1/ 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 21 108 16 1,5 Масло сливочное 4,00 4,00 1/ 180 17,55 5,4 34,92 258,3 0,38 0 0,03 0 100,8 281,7 94,5 5,94 493 Чай с сахаром (Зода (Дорганов)) 4,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 3,00 1,00 0,30 493 Клеб (Новый" (Дорганов) 15,00 1,20 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 <			4												
Огурцы соленые 24,00 Лук релчатый 12,00 Масло растительное 8,00 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" 61,00 Вода 7,00 Рис круглозерный 6,00 Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Пюре из гороха 90,90 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,00 Чай с сахаром 4,00 Чай с сахаром 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 1,00 0,30 109 Хлеб ржаной 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,00 0,00 1,70 0,98	76		1/ ደበ	1 04	8 64	5 44	104 00	0.03	6.72	0.00	3 68	18 40	32 00	14 40	0.64
Лук репчатый 12,00 Масло растительное 8,00 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" Говядина 61,00 Вода 7,00 Рис круглозерный 6,00 Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,00 Чай с сахаром 4,00 Вода 15,00 Сохар 15,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,75 0,98	'		1, 33	1,04	3,04	3,44	104,00	0,03	5,72	3,00	3,00	10,40	32,00	17,70	3,04
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" Говядина 61,00 Вода 7,00 Рис круглозерный 6,00 Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром Чай вода 4,00 Вода 15,00 Торо х 90,90 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром Чай вода 4,00 Вода 15,00 Торо х 90,90 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай вода 4,00 Вода 15,00 Торо х 90,00 Вода 365,35 Вода 15,00 Торо х 90,00 Вода 15,00 Торо х 90,00 Вода 15,00 Торо х 15,00 Вода		Лук репчатый 12,00	\exists												
390 Говядина 61,00 док круглозерный 7,00 док круглозерный 6,00 док круглозерный 1/ 100 док круглозерный															
390 Вода 7,00 Рис круглозерный 6,00 Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 1/ 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 9,5 15,3 11,4 221 0,05 0,8 0,11 0,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 108 16 1,5 масло сливочное 1/ 100 1,5 21 1,			_												
Рис круглозерный 6,00 Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Норе из гороха 90,90 Вода 365,35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,00 Вода 180,00 Сахар 15,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,00	200				4								400		
Намен об сливочное 4,00 4,00 4,00 4,00 4,00 4,00 4,00 4,00 4,50 1/ 180 17,55 5,4 34,92 258,3 0,38 0 0,03 0 100,8 281,7 94,5 5,94 493 Чай с сахаром (Звода Сахар) 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 0,30 109 Хлеб (Новый") 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00	390		1/ 100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
Пюре из гороха 70 рох 90,90 1/ 180 17,55 5,4 34,92 258,3 0,38 0 0,03 0 100,8 281,7 94,5 5,94 34,92 365,35 1/ 200 1/			7												
418 Γοροχ Βο∂α Μαεπο επιμοντικοε 90,90 365,35 Μαεπο επιμοντικοε 1/ 180 17,55 5,4 34,92 258,3 0,38 0 0,03 0 100,8 281,7 94,5 5,94 493 Чай с сахаром Чай Вода Сахар 4,00 15,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 0,30 109 Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,35 8,75 39,50 11,75 0,98			+	<u> </u>	-					-					
Войи Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,00 Вода 180,00 Сахар 15,00 Тов Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0	A10	Горох 90,90	1/100	17 55	E 4	24.02	250.2	0.30	^	0.03	_	100 0	201 7	04 5	E 04
493 Ψαἴ c caxapom (Ψαϊ (βρόα)) 4,00 (βρόα) 1/ 200 (βρόα) 1/	418		1/ 180	17,55	5,4	34,92	258,3	0,38	U	0,03	"	100,8	201,/	94,5	5,94
493 $\frac{4a\ddot{u}}{Bo\partial a}$ 4,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 0,30 109 Xne6 "Hosbid" 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,00 0,05 8,75 39,50 11,75 0,98			+	-											
109 Хлеб ржаной хлеб "Новый" 25,00 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,35 8,75 39,50 11,75 0,98	102	Чай 4,00	1/200	0.10	0.00	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11 00	3 00	1.00	0.20
109 Хлеб ржаной хлеб "Новый" 1/ 25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,35 8,75 39,50 11,75 0,98	433	·		0,10	0,00	13,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109 Xлеб "Новый" 25,00 17 25 1,65 0,30 8,33 43,30 0,05 0,00 0,00 0,33 8,75 39,30 11,75 0,98	400	·		4.5-	0.00	0.00	40.55	0.5-	0.00	0.00	0.00	0.7-	20.55	44	0.00
Итого за альтернативу 665,00 30,72 29,80 78,15 706,00 0,55 27,52 0,14 5,09 171,15 485,00 153,65 10,08	109		1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,/5	39,50	11,75	0,98
		Итого за альтернативу	665,00	30,72	29,80	78,15	706,00	0,55	27,52	0,14	5,09	171,15	485,00	153,65	10,08

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

Возрастная к	а тегория: <i>с 12 лет</i> Т	1	1	Пишав	LIO POUI	ства (г)	Энергети		Витамин	LI (845)		Мино	ральные в	OULOCTD:	3 (ME)
№ рец./тех			Macca	пищев	ые веще	ства (г)	энергети ческая		ритамин	DI (IVII)		Мине	ральные в	ещества	a (MII)
карты	Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	ж	У	ценност	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
	2		3	4	5	6	ь (ккал)	8	10	11	12	13	14	15	16
1	2		<u> </u>	4	3ABTPA		,		10	111	12	15	14	15	10
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая														
	Крупа "Геркулес" Вода	35,42 66,70	4												
266	Молоко	135,70	1/ 230	8,23	10,81	33,12	262,66	0,19	1,77	0,06	0,62	180,32	236,90	63,94	1,43
	Caxap	5,75													
	Масло сливочное Бутерброд с маслом (2-й вариант)	5,75													
94	Масло сливочное	17,50	1/ 35	1,40	14,6	8,8	171,5	0,02	0,00	0,11	0,35	5,8	15,2	2,3	0,23
	Батон "Колос" Какао с молоком	17,50													
	Какао-порошок	3,00													
496	Молоко	100,00	1/ 200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
	Вода Сахар	110,00 20,00	1												
108	Хлеб пшеничный		1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Батон "Колос" Плоды свежие Апельсин	30,00			<u> </u>									·	
112	Апельсин	120,00	1/ 120	1,08	0,24	9,72	51,60	0,05	72,00	0,00	0,24	40,80	27,60	15,60	0,36
	Итого за завтрак:		615	16,59	29,17	91,35	700,26	0,34	75,07	0,19	1,54	356,95	409,17	113,07	3,15
	Салат из свежих помидоров и огурцов (до 15.10)				ОБЕД										
	Помидоры свежие	48,00]										00.00		
19	Огурцы свежие Лук репчатый	35,00 12,00	1/ 100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
	Масло растительное	5,00			<u></u>										
	Салат картофельный с солеными огурцами и														
	зеленым горошком (с 16.10) Картофель	49,00	_												
75	Горошек зеленый консервированный	17,00	1/ 100	1,80	6,20	8,90	99,00	0,07	10,10	0,00	2,80	16,00	46,00	18,00	0,70
	Огурцы соленые Лук зеленый	24,00 5,00	_												
	Масло растительное	6,00													
	Суп крестьянский с крупой и курицей Капуста белокочанная	30,00	_												
	Картофель	25,00													
154	Крупа перловая Морковь	10,00	1/ 250	3,13	5,30	14,55	118,30	0,08	9,95	0,00	2,43	36,25	264,40	27,50	0,73
	Лук репчатый	10,00													
	Масло растительное Бульон из кур	5,00 250,00	4												
	Котлеты рыбные	230,00													
	Минтай Хлеб пшеничный	80,00 19,00	_												
345	Молоко	14,00	1/ 100	13,90	2,10	9,60	113,00	0,07	0,40	0,02	1,00	35,00	160,00	23,00	0,60
	Яйца Масло сливочное	0,15 2,00													
	Соус сметанный натуральный	2,00													
443	Сметана Мука пшеничная	20,00 1,00	1/ 20	0,62	4,25	1,35	46,12	0,01	0,03	0,02	0,08	16,98	11,32	1,94	0,04
	Масло сливочное	1,00													
	Картофельное пюре Картофель	151,20													
429	Молоко	27,00	1/ 180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,16	6,12	0,05	0,18	46,80	102,60	34,20	1,26
	Масло сливочное Чай с лимоном	8,10													-
	Чай	4,00	1,,,,,,	0.40		45.00	64.00		2.00			4400		2.00	
494	Вода Сахар	180,00 15,00	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Лимон	7,00													
109	Хлеб ржаной Хлеб "Новый"	45,00	1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
	Итого за обед	·	895	25,39	25,21	78,95	646,32	0,43	33,40	0,10	6,92	181,98	645,42	125,79	5,48
	Итого за день:		1510	41,99	54,38	170,30	1346,58	0,77	108,47	0,29	8,46	538,93	1054,59	238,86	8,63
	I				АЛЬТЕР	НАТИВ	À			1	1	i I			
	Курица в соусе с томатом Курица 1 категории	153,33	-												
	Масло сливочное	7,50	1												
405	Лук репчатый Томат-пюре	6,25 7,75	1/ 100	11.33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0.03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
	Мука пшеничная	1,58	1 -,	_,55		.,	12,00	-,	.,	,,,,,	-,		2,30	-,55	,,,,,
	Сметана Морковь	4,17 6,25	1												
	Вода	38,33													
	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая	110,40	41.555	40	27.55	FF * *	F46.55	0.00	4	0.55	c ==	2.55	200 55	100.00	
237	Вода	163,20	1/ 240	12,55	27,36	55,13	516,96	0,30	1,70	0,08	6,79	34,32	308,88	194,40	6,70
	Масло сливочное Чай с сахаром	10,80			 									$\vdash \vdash \vdash$	
493	Чай	4,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Вода Сахар	180,00 15,00		,		-,50	12,30	.,	-,-0	,,,,,,	-,50	_,,,,	2,20	,	,,,,,
109	Хлеб ржаной		1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Хлеб "Новый"	30,00	570,00	25,97	38,97	83,56				0,10					-
	Итого за альтернативу		370,00	25,97	38,97	03,56	789,16	0,38	3,62	0,10	7,03	84,15	434,28	222,83	9,00

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех			Macca	Пище	вые веще	ства (г)	Энергетич еская	I	Витами	іны (м	ır)	Минер	альные	веществ	ва (мг)
карты	Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	ж	У	ценность	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	(ккал) 7	8	10	11	12	13	14	15	16
'			1		ЗАВТРАК					I		1			ı
	Запеканка из творога	0.57													
ŀ	Крупа манная Творог	8,57 134,29													
223	Яйца	0,14	1/ 200	29,23	22,11	56,00	540,00	0,11	0,94	0,29	1,14	151.43	391,17	53,11	1,29
223	Caxap	11,43	-, 200	23,23	22,11	30,00	340,00	0,11	0,51	0,23	-,	131,43	331,17	33,11	1,23
	Сметана Сухари	5,71 5,71													
	Масло сливочное	5,71													
481	Молоко сгущенное	25.00	1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
	Молоко сгущенное, жирностью 8,5% Чай с сахаром	25,00	, ,	,	,	•		,				,			
493	Чай	4,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
433	Вода	180,00	1/ 200	0,10	0,00	13,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<i>Сахар</i> Хлеб пшеничный	15,00													
108	Батон "Колос"	30,00	1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого за завтрак:		255	4,18	2,37	43,64	212,50	0,05	0,25	0,01	0,38	93,75	77,25	13,70	0,68
			ı		ОБЕД							ı			
106	Огурцы порционные (до 15.10)	110.00	1/ 110	0,88	0,11	2,75	15,40	0,03	11,00	0,00	0,11	25,30	46,20	15,40	0,66
	Огурцы свежие	110,00													
ŀ	Салат из моркови с изюмом (с 16.10) Морковь	82,50	 												
10	изюм Изюм	12,10	1/ 110	1,32	0,11	24,86	105,60	0,06	3,74	0,00	0,44	42,90	61,60	36,30	0,99
	Сахар Лимон (для сока)	11,00 13,20													
		13,20													
	Борщ с капустой и картофелем Свекла	40,00													
	Капуста свежая	20,00													
	Картофель	20,00													
128	Морковь Лук репчатый	12,50 10,00	1/ 250	1,83	5,00	10,65	95,00	0,05	10,30	0,00	2,40	34,50	53,00	26,25	1,20
	Масло растительное	5,00													
	Caxap	2,50													
	Томатное пюре Вода	7,50 200,00													
650	Сметана	200,00	1/ 10	0,25	2,00	0,34	20,60	0,00	0,03	0,02	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02
030	Сметана 20% жирности	10,00	1/ 10	0,23	2,00	0,34	20,00	0,00	0,03	0,02	0,04	8,00	0,00	0,80	0,02
Бі	Биточки припущенные из грудки	00.14													
412	Цыпленок (грудка) Хлеб пшеничный	89,14 22,29	1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
	Молоко	30,86													
	Каша гречневая рассыпчатая	105,80													
737	Крупа гречневая Вода	156,40	1/ 230	12,03	26,22	52,83	495,42	0,29	1,63	0,07	6,51	32,89	296,01	186,30	6,42
	Масло сливочное	10,35													
	Соус томатный <i>Вода</i>	25,00													
	Мука пшеничная	2,50	4/50	0.54	1.07	2.47	22.00	0.01	0.70	0.00	0.11	2.25	7 70	2.75	0.10
453	Масло сливочное	2,50	1/ 50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,01	0,78	0,02	0,11	2,25	7,70	3,75	0,19
	Томатное пюре Сахар	7,50 0,90													
	Компот из смеси сухофруктов	0,50													
508	Смесь сухофруктов	30,50	1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Сахар Вода	15,00 190,00		-,		,	-,	-,-	,	-,	.,		-,	,	,
518	Сок фруктовый	150,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
310	Сок фруктовый в ассортименте 0,2л	200,00	1/ 200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,60
109	Хлеб ржаной Хлеб "Новый"	35,00	1/ 35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Итого за обед	,	1205	37,33	48,67	119,90	1148,41	0,59	29,27	0,16	10,17	202,36	596,35	278,24	15,52
	Итого за день:		1460	41,51	51,04	163,54	1360,91	0,64	29,52	0,17	10,55	296,11	673,60	291,94	16,20
			Γ		АЛЬТЕРН	АТИВА						I			i I
106	Огурцы порционные (до 15.10) Огурцы свежие	100,00	1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	100,00													
40	Морковь	75,00	4/400	4 20	0.40	22.60	05.00	0.05	2.40		0.40	20.00	F.C. 0.0	22.00	0.00
10	Изюм Сахар	11,00	1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Лимон (для сока)	12,00													
	Плов из отварной птицы	184,00	ļ												
270	Курица 1 категории Масло растительное	11,00	1/240	16.00	15.00	27.00	350.00	0.02	1 20	0.01	E 40	33,00	122.00	21 00	1 20
370	Лук репчатый	11,00	1/ 210	16,00	15,90	37,90	359,00	0,03	1,30	0,01	5,40	33,00	133,00	31,00	1,30
	Морковь Рис пропаренный	11,00 49,00													
ŀ		,													
	Компот из смеси сухофруктов				1					l		l			1,50
508	Смесь сухофруктов	30,50	1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
508	Смесь сухофруктов Сахар	15,00	1/ 200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
	Смесь сухофруктов Сахар Вода Хлеб ржаной		,		·	·	·	·						-	
508	Смесь сухофруктов Сахар Вода	15,00	1/ 200 1/ 20 530	1,32 17,82	0,00 0,24 16,14	6,68 71,58	34,80 503,80	0,01	0,50	0,00 0,00 0,01	0,00 0,28 5,68	7,00 68,00	31,60 183,60	9,40 47,40	0,78 3,58

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

№ рец./тех	категория: <i>с 12 лет</i> Прием пищи, наименование блюда	Ma		Пище	вые вец	цества	Энергети ческая		Витами	ны (мг)	Мине	еральнь (м		ства
карты		пор	ции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	с	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5 3ABTP	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Каша пшенная молочная жидкая				JADIFA	an									
	Крупа пшенная 44	,00													l
267		3,20	220	8,58	10,41	39,38	311,96	0,21	1,61	0,06	0,18	159,06	212,30	47,30	1,32
	Вода 61 Сахар 5,5	,60													1
	Масло сливочное 5,5														1
	Бутерброд с сыром (2-й вариант)														
91		1/	35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
	Масло сливочное 5,0 Батон "Колос" 15,	,00													1
	Кофейный напиток с молоком														
	Кофейный напиток 5,0			2.20	2.70	45.00	70.0	0.04	4.20	0.00	0.00	126.0	00.0	440	
501		0,00 1/	200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
		0,00													l
112	Плоды свежие (Бананы)	1/	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<i>Бананы</i> 15 Хлеб пшеничный	0,00		,			,							$\stackrel{\cdot}{\longmapsto}$	<u> </u>
108		,00 1/	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:	6	30	19,28	22,01	89,68	643,21	0,34	18,01	0,14	1,05	451,06	434,1	88,3	5,30
	[Factorial of the AS 45 40)				ОБЕД	, I	ı						, I		
106	Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие 10	0,00 1/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Салат из свеклы с черносливом (с 16.10)														
52/52	Свекла 83 Масло растительное 6,0	<u>1/</u>	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
		,00													
	Суп картофельный с бобовыми и курицей														1
	Горох 20	,00													l
144		,50	250	3,55	4,50	15,13	115,25	0,22	8,68	0,04	0,23	31,50	312,50	35,50	0,93
144	Морковь 10 Петрушка 2,5	,00	230	3,33	4,30	13,13	113,23	0,22	0,00	0,04	0,23	31,30	312,30	33,30	0,93
	Лук репчатый 10	,00													l
	Масло сливочное 5,0 Бульон из кур 25	0,00													1
	Рагу из птицы	0,00													
	Курица 1 категории 98 Масло растительное 8,2	,74													l
407		0 71	240	18,93	19,75	21,81	340,11	0,16	14,26	0,03	4,25	34,29	190,63	53.49	2,47
	Морковь 23 Томатное пюре 8,2	,31		20,55	13), 3	21,01	3 10,22	0,20	1.,20	0,00	.,23	3.,23	250,00	33, .3	,.,
	Лук репчатый 13,	,71													1
	Мука пшеничная 1,3 Напиток из шиповника	37												$\vdash \vdash$	-
519	Шиповник (целые плоды) 20	,00	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
313		,00		0,70	0,50	22,00	37,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
112	Плоды свежие (Яблоки)		120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
		20,00			-										
109	Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 35,	,00 1/	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Итого за обед	94	45	27,07	25,65	86,98	693,66	0,55	129,9	0,06	5,91	123,24	600,6	139,2	9,80
	Итого за день:	15	75	46,35	47,65	176,7	1336,874	0,9	148	0,21	6,96	574,3	1035	228	15,1
	Помидоры порционные				АЛЬТЕ	РНАТИВ 	A I				l	I	l		
106		0,00 1/	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Салат из свеклы с черносливом (с 16.10)														
52	Свекла 83 Масло растительное 6,0	1/	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
		,00													
	Биточки припущенные из грудки														
412		,29 ,57 1/	100	15,00	10,71	9,14	188,57	0,10	0,86	0,04	0,43	37,14	94,29	18,57	1,14
	Молоко 25	,71													
	Макаронные изделия отваные Макаронные изделия 68	,00													1
291	Масло сливочное 3,1	1/	200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
		0,00												igwdow	-
	Соус томатный Вода 20	,00												i l	ł
453	Мука пшеничная 2,0	00 1/	40	0,43	1,49	2,78	26,24	0,00	0,62	0,01	0,08	1,80	6,16	3,00	0,15
	Масло сливочное 2,0	00		-,	_, .5	_,,.0		2,50	3,32	2,31	3,30	_,50	3,20	-,50	,,10
	Томатное пюре 6,0 Сахар 0,7														1
	Напиток из шиповника														
519		,00 0,00 1/	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
		,00													1
109	Хлеб ржаной	1/	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	•	,00	75												7
	Итого за альтернативу		, 3	28,28	14,13	111,5	685,9114	0,36	99,9	0,05	3,16	123,8	288,3	105	

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний

Возрастная	категория: с 12 лет				(-)	ı		D	()					()
			Пищев	ые веще	ства (г)	Энергетич		Витами	іны (мг)		Мине	ральные	вещест	ва (мг) Г
№ рец./тех	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Б	ж	у	еская ценность	B1	С	А	E	Ca	P	Mg	Fe
карты		порции	В		,	ценность (ккал)	B1		_ A	-	Ca	, P	IVIE	re
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
				3ABTPAI										
	Каша "Дружба" Рис круглозерный 15,75													
	Крупа пшенная 11,55													
260	Молоко 107,10	1/ 210	5,52	12,24	26,31	237,51	0,08	1,39	0,08	0,21	132,93	147,42	32,13	0,59
	Вода 73,50													
	Сахар 5,25 Масло сливочное 10,50													
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)													
94	Масло сливочное 15,00 Батон "Колос" 15.00	1/ 30	1,20	12,5	7,5	147,0	0,02	0,00	0,09	0,30	5,0	13,0	2,0	0,20
	Батон "Колос" 15,00 Кофейный напиток с молоком													
	Кофейный напиток С МОЛОКОМ 5,00													
501	Молоко 100,00	1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
	Сахар 10,00 Вода 120,00													
112	Плоды свежие (Яблоки)	1 / 120	0,48	0.49	11 76	56,40	0,04	12.00	0,00	0.24	19,20	13,20	10,80	2,64
112	Яблоки 120,00	1/ 120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
108	Хлеб пшеничный Батон "Колос" 25,00	1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:	585	12,30	28,12	73,77	578,66	0,21	14,69	0,19	1,03	288,13	279,87	62,43	3,80
	иного за завтрак.	303	12,30	ОБЕД	73,77	378,00	0,21	14,03	0,13	1,03	288,13	273,67	02,43	3,80
106	Огурцы порционные (до 15.10)	1/00	0,72	0,09	2,25	12,60	0,03	9,00	0,00	0,09	20,70	37,80	12,60	0,54
106	Огурцы свежие 90,00	1/ 90	0,72	0,03	2,23	12,00	0,03	3,00	0,00	0,03	20,70	37,00	12,00	0,34
	Салат из квашеной капусты с луком (16.10)													
48	Капуста квашеная 72,90	1/ 90	1,44	9,09	2,70	98,10	0,02	17,01	0,00	4,05	38,70	28,80	13,50	0,54
	Лук репчатый 9,00 Масло растительное 9,00													
	масло растительное 9,00 Щи из свежей капусты с картофелем													
	Капуста белокочанная 50,00													
	Картофель 30,00													
142	Морковь 12,50 Лук репчатый 10,00	1/ 250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
	Томатное пюре 2,50													
	Масло растительное 5,00 Бульон 200,00													
	Мясо отварное													
357	Говядина 48,60	1/ 30	8,16	5,82	0,00	84,90	0,02	0,00	0,00	0,21	3,90	64,20	8,10	1,05
	Морковь 1,50 Лук репчатый 1,20													
	Биточки припущенные из грудки													
412	Цыпленок (грудка) 89,14 Хлеб пшеничный 22,29	1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
	Хлеб пшеничный 22,29 Молоко 30,86													
	Макаронные изделия отварные													
291	Макаронные изделия 74,80 Масло сливочное 3,51	1/ 220	8,29	0,99	42,59	212,52	0,08	0,02	0,00	1,17	8,36	52,36	11,88	1,14
	Масло сливочное 3,51 Вода 440,00													
	Соус томатный													
	Вода 15,00 Мука пшеничная 1,50													
453	Мука пшеничная 1,50 Масло сливочное 1,50	1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	Томатное пюре 4,50													
	Сахар 0,54 Чай с сахаром													
402	чай 4,00	4 / 200	0.40	0.00	45.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	2.00	4.00	0.20
493	Вода 180,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Caxap 15,00													
109	Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 30,00	1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за обед	970	39,33	26,21	90,69	751,19	0,36	28,99	0,06	4,84	134,38	370,02	94,47	6,49
	Итого за день:	1555	51,631	54,334	164,46	-	0,5682	43,68	0,2544	5,8633		649,89	156,9	10,289
	тного за день.	1555	31,031	34,334	104,40	1323,040	0,3002	43,00	0,2344	3,0033	722,31	043,03	130,3	10,203
				АЛЬТЕРІ	натива									
106	Огурцы порционные (до 15.10)	1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
100	Огурцы свежие 100,00	-, 100	3,00	0,10	2,30	17,00	0,03	10,00	3,00	0,10	23,00	72,00	17,00	3,00
	Салат из квашеной капусты с луком (16.10)													
48	Капуста квашеная 81,00	1/ 100	1,60	10,10	3,00	109,00	0,02	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60
	Лук репчатый 10,00 Масло растительное 10,00													
	Масло растительное 10,00 Биточки припущенные из грудки													
	цыпленок (грудка) 89,14													
412	Хлеб пшеничный 22,29	1/ 120	18,00	12,86	10,97	226,29	0,12	1,03	0,05	0,51	44,57	113,14	22,29	1,37
	Молоко 30,86		<u></u>			<u></u>								
	Каша гречневая рассыпчатая													
237	Крупа гречневая 92,00	1/ 200	10,46	22,80	45,94	430,80	0,25	1,42	0,06	5,66	28,60	257,40	162,00	5,58
	Вода 136,00										,		,	
	Масло сливочное 9,00													
	Соус томатный Вода 15,00													
	Вооа 15,00 Мука пшеничная 1,50							١			, -			١
453	Масло сливочное 1,50	1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	Томатное пюре 4,50													
	Сахар 0,54													
	Чай с лимоном		1	<u> </u>]								
	чай 4,00 -	41 222	0.40	0.00	15.00	C4 C2	0.00	3.00	0.00	0.00	14.00	4.00	2.00	
494	Вода 180,00	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	Caxap 15,00													
	<i>Лимон 7,00</i> Хлеб ржаной													
109	Хлеб "Новый" 30,00	1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Итого за альтернативу	780	33,26	47,34	89,71	912,97	0,48	34,617	0,12	11,26	165,22	500,56	231.64	9,83
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,	,	,	,,-	, , -	,		,	,			-,

День: вторник **Неделя:** вторая **Сезон: осенне -зимний**

Возрастная категория: с 12 лет

Пищевые вещества Энергети Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) (r) № рец./тех Macca ческая Прием пищи, наименование блюда карты порции ценность Б Ε ж У В1 C Α Ca Р Mg Fe (ккал) 3 4 5 8 10 11 12 13 14 15 16 1 6 **ЗАВТРАК** Омлет натуральный 3,08 Яйиа 301 1/ 200 17,23 26,77 4,62 326,15 0,12 0,62 0,40 0,92 163,08 307,69 24,62 3,08 76.92 Молоко 7,69 Масло сливочнное Бутерброд с сыром (2-й вариант) 12.86 Сыр 91 1/30 4,29 6,94 6,34 105,43 0,02 0,09 0,05 0,26 117,43 84,86 8,57 0,26 4,29 Масло сливочное Батон "Колос 12,86 Какао с молоком Какао-порошок 3 00 496 25,00 100,00 1/200 3,60 3,30 144,00 0,04 1,30 0,02 0,00 124,00 110,00 27,00 0,80 Молоко 110,00 Вода 20.00 Сахар Хлеб пшеничный 108 0.02 0.00 0.00 0.17 3.00 9.75 1/ 15 1.14 0.12 7.38 35.25 2.10 0.17 15,00 Батон "Колос Итого за завтрак: 445 26,26 37,13 43,34 610,83 0,20 2,00 0,47 1,35 407,51 512,30 62,29 4,30 ОБЕД Помидоры порционные (до 15.10) 106 1/100 1,10 0,20 3,80 24,00 0,06 25,00 0,00 0,70 14,00 26,00 20,00 0,90 100,00 Помидоры свежие Салат из свеклы с изюмом (с 16.10) 83,00 Свекла 0,05 0,00 39,00 56,00 33,00 0,90 1.20 0.10 22.60 96.00 3.40 0.40 52 1/100 6,00 Масло растительное 12,00 Изюм Суп с макаронными изделиями и курицей Макаронные изделия 20,00 Моркові 12.50 157 1/250 16.40 128.00 0.07 0.95 0.00 2,58 22,25 276.50 19.00 3,63 5,33 0.45 12,00 Лук репчатый 5,00 Масло растительное 1,50 Томатное пюре Бульон из кур 250,00 Плов из отварной птицы 219,05 Курица 1 категории 13,10 Масло растительное 370 1/ 250 0,01 6,43 19.05 18.93 45.12 427.38 0.04 1.55 39.29 158.33 36.90 1.55 13.10 Лук репчатый 13,10 Морковь 58,33 Рис пропаренный Чай с лимоном 4.00 Чай 494 1/ 200 0,10 0,00 15,20 61,00 0,00 2,80 0,00 0,00 14,20 4,00 2,00 0,40 Вода 180,00 Сахар 15,00 Лимон 7,00 Хлеб ржаной 109 1/45 2,97 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,63 15,75 71,10 1,76 0,54 21,15 Хлеб "Новый" 45,00 845 26,84 24,99 95,55 718,68 0,24 30,30 0,01 10,33 105,49 535,93 99,05 5,05 Итого за обед 62,13 138,89 1329,51 0,44 32,30 0,48 11,68 512,99 1048,23 9,35 Итого за день: 1290 53,10 161,34 АЛЬТЕРНАТИВА Огурцы порционные (до 15.10) 106 0,80 0,10 2,50 14,00 0,03 10,00 0,00 0,10 23,00 42,00 14,00 0,60 1/ 100 100,00 Салат из свеклы с изюмом (с 16.10) 83,00 0,90 52 1/ 100 1,20 0,10 22,60 96,00 0,05 3,40 0,00 0,40 39,00 56,00 33,00 6,00 Масло растительное Изюм 12.00 Тефтели из говядины с рисом "Ёжики" Говядина 61,00 7,00 390 1/ 100 9.5 15.3 11.4 221 0.05 0.8 0.11 0,5 21 108 16 1.5 6,00 Рис круглозерный Лук репчатый 24,50 Масло сливочное 4,00 Пюре из гороха 90.90 1/ 180 34,92 418 17,55 5,4 258.3 0.38 0 0.03 0 100,8 281,7 94,5 5,94 Вода 365.35 Масло сливочное 4,50 Чай с сахаром 4,00 Чай 493 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 0,30 Вода 180.00 15,00 Хлеб ржаной 109 1/25 1,65 0,30 8,35 43,50 0,05 0,00 0,00 0,35 8,75 39,50 11,75 0,98 25,00 Хлеб "Новый 505 Итого за альтернативу 29.60 21.10 72.17 596.80 0.50 10.80 0.14 0.95 164.55 474.20 137.25 9.32 День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

Nº	а категория: <i>с 12 лет</i>		Macca	Пище	вые веще	ества (г)	Энергетич еская		Витами	іны (мг)		Минера	альные	вещест	ва (мг)
рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	ж	у	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Запеканка из творога				ЗАВТРАК				l						ı
	Крупа манная	8,57								1					
	Творог	134,29								1					
223	Яйца Сахар	0,14 11,43	1/ 200	29,23	22,11	56,00	540,00	0,11	0,94	0,29	1,14	151,43	391,17	53,11	1,29
	Сихар	5,71								1					
	Сухари	5,71								1					
	Масло сливочное Молоко сгущенное	5,71		 		<u> </u>				<u> </u>		<u> </u>		$\vdash \vdash \vdash$	
481	Молоко сгущенное, жирностью 8,5%	25,00	1/ 25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	0,01	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
	Чай с сахаром Чай	4,00													
493	Вода	180,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Сахар	15,00		ļ		<u> </u>				<u> </u>					
108	Хлеб пшеничный Батон "Колос"	30,00	1/ 30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого за завтрак:	50,00	255	4,18	2,37	43,64	212,50	0,05	0,25	0,01	0,38	93,75	77,25	13,70	0,68
				.,	ОБЕД	,.		-,	,			100,00	/		
106	Огурцы порционные		1/ 100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Огурцы свежие	100,00	-, -00	-,			- 1,00	-,	,	<u> </u>	-,	,	,	- 1,00	-,
	Салат картофельный с огурцами соленым	ии или													
	капустой квашеной (с 16.10) Картофель	60,00								1					
313	Лук репчатый	11,00	1/ 100	1,70	5,30	10,50	96,00	0,08	13,10	0,00	2,40	19,00	49,00	21,00	0,70
	Огурцы соленые Морковь	13,00 11,00								1					
	Масло растительное	5,00													
	Рассольник Ленинградский														
	Картофель Крупа перловая	75,00													
134	<i>Морковь</i>	5,00 10,00	1/ 250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,68	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
134	Лук репчатый	5,00	1/ 250	2,05	3,23	10,25	121,25	0,09	7,00	0,00	2,33	15,50	03,00	20,23	0,93
	Огурцы соленые Бульон	15,00 187,50								1					
	Масло растительное	5,00													
	Биточки рыбные														
	Минтай Хлеб пшеничный	96,00 22,80													
345	Молоко	16,80	1/ 120	16,68	2,52	11,52	135,60	0,08	0,48	0,02	1,20	42,00	192,00	27,60	0,72
<u>Λ</u>	Яйца	0,18													
	Масло сливочное Рис припушенный	2,40								 				$\vdash \vdash \vdash$	
415	Рис пропаренный	72,45	1/ 210	4,96	8,46	45,36	277,41	0,04	0,00	0,06	0,38	6,72	95,97	30,45	0,71
	Вода Масло сливочное	152,25 9,45	•		ŕ	' '	'	,	,	'	,	,			
	Соус томатный														
	Вода Мука пшеничная	15,00 1,50													
453	Масло сливочное	1,50	1/ 30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
	Томатное пюре	4,50								1					
	Сахар Напиток из шиповника	0,54									<u> </u>	<u> </u>			
519	Шиповник (целые плоды)	20,00	1/ 200	0,70	0,30	22,80				0,00					
313	Вода	230,00 15,00	1, 200	0,70			97.00	0.01	70 00		0.00	12.00	3.00	3.00	1 50
400	Caxap			١ ,		22,60	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
109	іллео ржаной		4/25	2.24	0.42	,	,	,	,	,		,	,		
	Хлеб ржаной Хлеб "Новый"	35,00	1/ 35	2,31	0,42	11,69	97,00 60,90	0,01	0,00	0,00	0,00	12,00 12,25	3,00 55,30	3,00 16,45	1,50
			1/ 35 845,00	2,31 27,82	0,42 18,17	,	,	,	,	,		,	55,30		1,37
	Хлеб "Новый"		-		18,17 20,537	11,69 112,20 155,837	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
	Хлеб "Новый" Итого за обед Итого за день:		845,00	27,82	18,17	11,69 112,20 155,837	60,90 725,84	0,06	0,00	0,00	0,49 4,58	12,25 112,82	55,30 455,89	16,45 120,00	1,37 5,94
106	Хлеб "Новый" Итого за обед		845,00	27,82	18,17 20,537	11,69 112,20 155,837	60,90 725,84	0,06	0,00	0,00	0,49 4,58	12,25 112,82	55,30 455,89	16,45 120,00	1,37 5,94
106	Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым	35,00	845,00 1100	27,82 32	18,17 20,537 АЛЬТЕРН	11,69 112,20 155,837	60,90 725,84 938,34	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
106	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10)	35,00 100,00 ли или	845,00 1100	27,82 32	18,17 20,537 АЛЬТЕРН	11,69 112,20 155,837	60,90 725,84 938,34	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
106	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10)	35,00 100,00 ли или 60,00	845,00 1100	27,82 32	18,17 20,537 АЛЬТЕРН	11,69 112,20 155,837	60,90 725,84 938,34	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10)	35,00 100,00 ли или	845,00 1100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Тлеб "Новый" Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь	35,00 100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00	845,00 1100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Титого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное	35,00 100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00	845,00 1100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Тлеб "Новый" Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь	35,00 100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00	845,00 1100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курицо 1 категории Масло растительное	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54	845,00 1100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории	100,00 100,00 100,00 11,00 11,00 13,00 11,00 5,00	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37 0,06	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10	0,49 4,58 4,96	12,25 112,82 206,57	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7	1,37 5,94 6,62
313	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло ростительное Картофель Морковь Поматное пюре	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37 0,06	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70	12,25 112,82 206,57 14,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00	1,37 5,94 6,62 0,90
313	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Поматное поре Лук репчатый	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37 0,06	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70	12,25 112,82 206,57 14,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00	1,37 5,94 6,62 0,90
313	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Морковь Поста по	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37 0,06	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70	12,25 112,82 206,57 14,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00	1,37 5,94 6,62 0,90
313 407	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Морковь Томатное пюре Лук репчатый Мука пшеничная Кумона та сухофруктов Смесь сухофруктов	100,00 AM ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09 1,26 30,50	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10 1,70	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80 10,50	60,90 725,84 938,34 24,00 96,00	0,06 0,32 0,37 0,06 0,08	0,00 88,62 88,87 25,00 13,10	0,00 0,09 0,10 0,00 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70 2,40	12,25 112,82 206,57 14,00 19,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00 21,00	1,37 5,94 6,62 0,90 0,70
313	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры сеежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Поматное поре Пук репчатый Мука пшеничная Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Смесь сухофруктов Ссмесь сухофруктов	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09 1,26 30,50 15,00	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80	60,90 725,84 938,34 24,00	0,06 0,32 0,37 0,06	0,00 88,62 88,87 25,00	0,00 0,09 0,10 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70	12,25 112,82 206,57 14,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00	1,37 5,94 6,62 0,90
313 407 508	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Морковь Томатное пюре Лук репчатый Мука пшеничная Кумона та сухофруктов Смесь сухофруктов	100,00 AM ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09 1,26 30,50	845,00 1100 1/ 100 1/ 100 1/ 220	27,82 32 1,10 1,70 17,349	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30 18,1029	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80 10,50	96,00 311,77143	0,06 0,32 0,37 0,06 0,08	0,00 88,62 88,87 25,00 13,10	0,00 0,09 0,10 0,00 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70 2,40 3,897	12,25 112,82 206,57 14,00 19,00 31,429	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00 21,00 49,03	1,37 5,94 6,62 0,90 0,70
313 407	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Морковь Томатное пюре Лук репчатый Мука пшеничная Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Смесь сухофруктов Смесь сухофруктов Плоды свежие (Яблоки)	100,00 ЛИ ИЛИ 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09 1,26 30,50 15,00	845,00 1100 1/ 100 1/ 100	27,82 32 1,10 1,70	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80 10,50	60,90 725,84 938,34 24,00 96,00	0,06 0,32 0,37 0,06 0,08	0,00 88,62 88,87 25,00 13,10	0,00 0,09 0,10 0,00 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70 2,40	12,25 112,82 206,57 14,00 19,00	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00 21,00	1,37 5,94 6,62 0,90 0,70
313 407 508	Итого за обед Итого за обед Итого за день: Помидоры порционные (до 15.10) Помидоры свежие Салат картофельный с огурцами соленым капустой квашеной (с 16.10) Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Морковь Масло растительное Рагу из птицы Курица 1 категории Масло растительное Картофель Поматное пюре Пук репчатый Мука пшеничная Компот из сухофруктов Смесь сухофруктов Смесь сухофруктов Сахар Вода Плоды свежие (Яблоки)	100,00 AN UNIU 60,00 11,00 13,00 11,00 5,00 101,83 7,54 134,51 26,40 7,54 15,09 1,26 30,50 15,00 190,00	845,00 1100 1/ 100 1/ 100 1/ 220	27,82 32 1,10 1,70 17,349	18,17 20,537 АЛЬТЕРН 0,20 5,30 18,1029	11,69 112,20 155,837 АТИВА 3,80 10,50	96,00 311,77143	0,06 0,32 0,37 0,06 0,08	0,00 88,62 88,87 25,00 13,10	0,00 0,09 0,10 0,00 0,00	0,49 4,58 4,96 0,70 2,40 3,897	12,25 112,82 206,57 14,00 19,00 31,429	55,30 455,89 533,1 26,00 49,00	16,45 120,00 133,7 20,00 21,00 49,03	1,37 5,94 6,62 0,90 0,70

День: четверг Неделя: вторая Сезон: *осенне -зимний* Возрастная категория: с 12 лет

No person Programme Prog	возрастная к	атегория: с 12 лет			Пишев	ые веще	ества (г)	Энергети		Витами	іны (мг)		Мине	ральные	вещества	а (мг)
Part	карты	блюда		порции	Б	ж	У	ческая ценность (ккал)		С	A		Ca	Р	Mg	Fe
	1	2		3				7	8	10	11	12	13	14	15	16
Chartest Chart C		Каша рисовая молочная жидкая				JADIFAI										
Sect 1,70																
Control Cont	/hX			1/ 250	6,93	10,78	40,50	286,75	0,08	1,93	0,07	0,23	179,25	189,75	39,50	0,55
Micros Conference 1.50 1			_													ł
Second Control Seco																İ
Miles Conservation 1,523 1,735 5,00 8,10 7,00 12,500 0,00 1,00 0,00 1,00 1,00 1,00			15.00													
Model Statement March Ma	91			1/ 35	5,00	8,10	7,40	123,00	0,02	0,10	0,06	0,30	137,00	99,00	10,00	0,30
Second Content			15,00													
Solid Misseed Missee			5,00													
Body 1,000 1,100 1,150		· ·	100,00	1/ 200	3,20	2,70	15,90	79,0	0,04	1,30	0,02	0,00	126,0	90,0	14,0	0,10
112																
1			120,00		0.60	0.60	4470	70.50	0.05	45.00	0.00	0.00	24.00	46.50	42.50	2 20
March Series Se	112	Яблоки	150,00	1/ 150	0,60	0,60	14,70	/0,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Meteors as samples: 670 18,38 22,46 65,72 641,50 0,22 18,33 0,15 1,21 473,25 418,00 81,90	10X I		25.00	1/ 35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
Continue	<u> </u>	35,00	670	10 20		05.72	641 50	0.22	10 22	0.15	1 21	472.25	419.00	91.00		
CATE TO CEREIN CONTROL MONAGOPOR NOTYPURE (AD 15.00) 1.00 1		итого за завтрак.		670	10,39		95,72	641,50	0,22	10,33	0,15	1,21	4/3,23	410,00	61,50	4,64
15.10 15.0		<u></u>				ОВЕД				1						
19 Πεκιοδηρία απόπικα 1,00 1			цов (до													
Comparison			48,00	1/ 100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,04	14,10	0,00	2,60	17,00	32,00	16,00	0,70
Mococo percommenses 5,00 Care																ł
Canar kapropenshedic corpusawo (conemants) Nature (contembno) Natu																ĺ
Regimospherics 10,00 11,00 1,70 5,30 10,50 96,00 0,08 13,10 0,00 2,40 19,00 49,00 21,00 10,00																
313																ĺ
Compare commone 12.00 Money Mo				1/ 100	1.70	5.30	10.50	96.00	0.08	13.10	0.00	2.40	19.00	49.00	21.00	0,70
Motion persummensation 1,000 1,0	ļ.			1, 100	1,70	3,30	10,50	30,00	0,00	13,10	0,00	2,10	13,00	43,00	21,00	0,70
Certon-buttle Co CARTSHAPE Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color Color C		Морковь 11,00													ĺ	
Caesara			5,00													-
Majarcolar Maj			64.00													ĺ
131 Maganica placement 1,000 1																ĺ
Macron consome 5,00 1/200 2,18 4,45 12,03 9,10 0,07 9,18 0,04 0,25 37,75 99,25 31,00																ĺ
Constant	131			1/ 250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	0,04	0,25	37,75	69,25	31,00	1,53
Township															ĺ	
Cuemous Cue		,														ĺ
Толубцы лемявые 1		·														ĺ
TomeBurner 48,00 1/20 10,20 9,96 4,80 150,00 0,05 14,88 0,02 0,36 40,80 123,60 25,20 1,00			2,30													
1		Говядина	_													ĺ
Моспо сливочное 3,60 картофельное пюре 176,40 моспостивочное 176,40 моспостивочное 31,50 моспостивочное 31,50 моспостивочное 31,50 моспостивочное 31,50 моспостивочное 31,50 моспостивочное 31,50 моспостивочное 34,50 моспостивочное 34,45 моспостивочн	372			1/ 120	10,20	9,96	4,80	150,00	0,05	14,88	0,02	0,36	40,80	123,60	25,20	1,80
Magnicine Беловичания 72,00 Magnicine	ŀ															ĺ
429 Кортофель (можно можно можн		•	72,00													
Manasa 33,59 Manasa 33,59 Manasa 33,59 Manasa 33,59 Manasa 34,50	ĺ		176.40													ĺ
493 Чай с сахаром Чой Водо 4,00 180,00 Сохор 4,00 15,00 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 109 Хлеб ржаной Хлеб човый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 0,42 10,50 47,40 14,10 Итого за обед 910 19,77 29,11 68,34 616,40 0,40 45,30 0,12 3,84 171,65 394,95 127,20 Итого за обед 910 19,77 29,11 68,34 616,40 0,40 45,30 0,12 3,84 171,65 394,95 127,20 Итого за обед 158,00 38,15 51,57 164,06 1257,90 0,62 63,62 0,02 5,05 644,90 812,95 209,10 1 Курида 1 колекория 153,33 11,100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,	4/4			1/ 210	4,41	9,24	22,89	193,20	0,19	7,14	0,06	0,21	54,60	119,70	39,90	1,47
493 Чай двода 4,00 двода 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 109 Хлеб Ридовий (хлеб Новый) 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 0,42 10,50 47,40 14,10 Итого за обед 910 19,77 29,11 68,34 616,40 0,40 45,30 0,12 3,84 171,65 394,95 127,20 Итого за день: 1580,00 38,15 51,57 164,06 1257,90 0,62 63,62 0,72 5,05 644,90 812,95 209,10 1 Курица в соусе с томатом 153,33 Масло сливочное 7,50 7,50 4,00 1,100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 Муж а пискичноя 1,58 1/ 230 12,03 26,22 <t< td=""><td></td><td></td><td>9,45</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>-</td></t<>			9,45													-
15,00 10,00 15,00 15,00 10,00 10,	400		4,00	4 / 202	0.40	0.00	45.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	2.00	4.00	0.00
109 Хлеб ржаной хлеб "Новый" 30,00 1/ 30 1,98 0,36 10,02 52,20 0,05 0,00 0,02 10,50 47,40 14,11 14,10 14,10 14,11 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 14,10 <td>493</td> <td></td> <td></td> <td>1/ 200</td> <td>0,10</td> <td>0,00</td> <td>15,00</td> <td>60,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>0,00</td> <td>11,00</td> <td>3,00</td> <td>1,00</td> <td>0,30</td>	493			1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
199		•	15,00													-
Итого за обед 910 19,77 29,11 68,34 616,40 0,40 45,30 0,12 3,84 171,65 394,95 127,20 Итого за день: 1580,00 38,15 51,57 164,06 1257,90 0,62 63,62 0,27 5,05 644,90 812,95 209,10 1 405 Курица в соусе с томатом Курица в соусе с томатом Курица в соусе с томатом Курица п станегории 153,33 Масло сливочное 7,50 Лук репчатый 6,25 Лук репчатый 6,25 Лук репчатый 1,58 Комета на пречневая рассыпчатая Круго ареччевая 105,80 1/ 230 12,03 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 Вода том гай с сахаром чай с сахаром гай с сахаром гай кас рай с сахаром гай с с			30,00	1/ 30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
АЛЬТЕРНАТИВА Курица в соусе с томатом Курица 1 категории 153,33 (5.25) 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 405 Томат-поре Пук регнатый 6,25 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (2,5) 1,50 (2,5)		Итого за обед		910	19,77	29,11	68,34	616,40	0,40	45,30	0,12	3,84	171,65	394,95	127,20	6,97
АЛЬТЕРНАТИВА Курица в соусе с томатом Курица 1 категории 153,33 (5.25) 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 405 Томат-поре Пук регнатый 6,25 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (Сметана 1,58 (2,5) 1,50 (2,5)		Итого за день:		1580,00	38.15	51.57	164.06	1257.90	0,62	63.62	0,27	5,05	644.90	812.95	209.10	11,60
405 Курица в соусе с томатом Курица 1 категории 153,33 (ACC осивочное 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 405 Томат-поре Мука пшеничная 7,75 (Сметана 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 405 Томат-поре Мука пшеничная 1,58 (Сметана 1,58 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50 1,50		Uss.		,					-,	,			1			
405 Масла сливочное Лук репчатый 7,50 Дук репчатый 6,25 Дук репчатый 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 405 Томат-люре Мука пшеничная 1,58 Денана 1,58 Денана 1,100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 406 Масла пивичная 1,58 Денана 1,100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 423 Каша гречневая рассыпчатая 1,123 1,203 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 493 Чай с сахаром 4,00 1,200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 <																
405 Лук репчатый 6,25 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 Мука пиеничная 1,58 1,59 1,63 1,63 0,07 1,63 0,07 1,65 1,00 1,00 <																
405 Томат-пюре 7,75 1/ 100 11,33 11,25 3,42 160,00 0,02 1,92 0,03 0,42 28,33 75,00 13,33 Мука пшеничная 1,58 4,17 морковь 6,25 вода 38,33 105,80 1/ 230 12,03 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 493 Чай с сахаром 4,00 1/ 200 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 1,00 493 Хлеб ржаной 45,00 1/ 45 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00																
Сметана 4,17 Морковь 6,25 Вода 38,33 Крупа гречневая рассыпчатая 105,80 Вода 156,40 Масло сливочное 10,35 Чай с сахаром Чай вода 180,00 Сахар 15,00 Тувов ранной 1/ 45 Хлеб "Новый" 45,00 1/ 45 2,97 1/ 45 15,00 1/ 45 15,00 1/ 45 1/ 45 1/ 45 15,00 <td>405</td> <td>Томат-пюре</td> <td>7,75</td> <td>1/ 100</td> <td>11,33</td> <td>11,25</td> <td>3,42</td> <td>160,00</td> <td>0,02</td> <td>1,92</td> <td>0,03</td> <td>0,42</td> <td>28,33</td> <td>75,00</td> <td>13,33</td> <td>0,83</td>	405	Томат-пюре	7,75	1/ 100	11,33	11,25	3,42	160,00	0,02	1,92	0,03	0,42	28,33	75,00	13,33	0,83
Морковь Вода 6,25 Вода 38,33 1/ 230 1/ 230 12,03 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 493 Чай с сахаром Чай вода 1,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 1,00 3,00 1,00 Вода сохар 15,00 1/ 45 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,63 15,75 71,10 21,15																
Rama rpeuhebas paccunuaras Kypria zpeuhebas paccunuaras Kypria zpeuhebas 105,80 Boda 156,40 Macno cnusouhoe 10,35 Boda 180,00 Caxap 1,00																
237 Крупа гречневая 105,80 Вода 1/ 230 1/ 230 12,03 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 493 Чай с сахаром Чай Вода Сахар 180,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 109 Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 45,00 1/ 45 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,00 0,63 15,75 71,10 21,15		Вода														
237 Boda 156,40 1/230 12,03 26,22 52,83 495,42 0,29 1,63 0,07 6,51 32,89 296,01 186,30 493 Haй с сахаром Най 4,00 Вода 1/200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 Вода Сахар 15,00 1,00 <td>ľ</td> <td></td> <td>105 90</td> <td></td>	ľ		105 90													
Масло сливочное 10,35 1 0	/3/			1/ 230	12,03	26,22	52,83	495,42	0,29	1,63	0,07	6,51	32,89	296,01	186,30	6,42
493 Ψαϊ 4,00 1/ 200 0,10 0,00 15,00 60,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 11,00 3,00 1,00 109 Χπε6 ржаной χεε6 "Ηοθωίζ" 45,00 1/ 45 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,63 15,75 71,10 21,15		Масло сливочное														
493 Boda (σχαρ) 180,00 (σχαρ) 1,700 (σχαρ) 0,10 (σχαρ) 15,00 (σχαρ) 60,00 (σχαρ) 0,00 (4.00													
Сахар 15,00 109 Хлеб ржаной Хлеб "Новый" 1/ 45 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,63 15,75 71,10 21,15	493		•	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109 Xne6 "Hobbit" 45,00 1/ 43 2,97 0,54 15,03 78,30 0,08 0,00 0,00 0,03 15,75 71,10 21,15		Сахар														
XЛео "Новыи" 45,00			45 OC	1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
итого за альтернативу 5/5 26.43 38.01 86.28 793.72 0.39 3.55 0.10 7.56 87.97 445 11 221 78		Итого за альтернативу	43,00	575	26,43	38,01	86,28	793,72	0,39	3,55	0,10	7,56	87,97	445,11	221,78	9,31

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне -зимний Возрастная категория: с 12 лет

возрастная	озрастная категория: с 12 лет			Пище	вые веі	щества			Витами	ILLI (ME	1	Мицег	ральные і	PAULACTRA	(645)
Nº			Macca		(г)	<u> </u>	Энергетич еская		Битами	IHBI (MII	, I	Минер	Јальные і	вещества	i (Mi)
рец./тех карты	Прием пищи, наименование блюда		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5 3ABTP	6 4	7	8	10	11	12	13	14	15	16
	Каша пшенная молочная жидкая				JABITA										
267	Крупа пшенная Вода	38,50 147,50	1/ 250	9,75	11,83	44,75	354,50	0,24	1,83	0,07	0,20	180,75	241,25	53,75	1,50
207	Молоко Сахар	72,50 6,25	1/ 250	9,75	11,03	44,73	354,50	0,24	1,03	0,07	0,20	160,75	241,23	33,/3	1,50
	Масло сливочное	6,25													
94	Бутерброд с маслом (2-й вариант) Масло сливочное	20,00	1/ 40	1,60	16,7	10,0	196,0	0,03	0,00	0,12	0,40	6,7	17,3	2,7	0,27
	Батон "Колос" Чай с лимоном	20,00				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,		<u> </u>	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				,	,
***	Чай	4,00	1/200	0.10	0.00	45.20	64.00	0.00	2.00	0.00	0.00	14.20	4.00	2.00	0.40
494	Вода Сахар	180,00 15,00	1/ 200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
112	Лимон Плоды свежие (Яблоки)	7,00	4/450	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	45.00	0.00	0.20	24.00	16.50	42.50	2.20
112	Яблоки Хлеб пшеничный	150,00	1/ 150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
108	Батон "Колос"	25,00	1/ 25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	5,00	16,25	3,50	0,28
	Итого за завтрак:		665	13,95	29,29	96,95	740,75	0,34	19,63	0,19	1,18	230,62	295,33	75,42	5,74
	Салат из белокочанной капусты с морковьк)]		ОБЕД										
	Капуста белокочанная Сахар	106,00 5,00													
4	Морковь Лимонная кислота	13,00 0,10	1/ 100	1,60	10,10	9,60	136,00	0,04	27,80	0,00	4,50	44,00	32,00	17,00	0,60
	Вода	5,00													
	Масло растительное Бульон	10,00 184,00													
	Винегрет овощной <i>Картофель</i>	22,00													
	Свекла	15,00													
76	Морковь Огурцы соленые	10,00 30,00	1/ 100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Лук репчатый Масло растительное	15,00 10,00													
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	10,00													
	Горох Картофель	20,00 62,50													
144	Морковь	10,00	1/ 250	3,55	4,50	15,13	115,25	0,22	8,68	0,04	0,23	31,50	312,50	35,50	0,93
	Петрушка Лук репчатый	10,00													
	Масло сливочное Бульон из кур	5,00 250,00													
	Котлеты Московские Говядина	84,78													
	Лук репчатый	1,30													
270	Сухари Хлеб пшеничный	4,35 15,22	1/ 100	11,76	28,20	9,15	336,96	0,07	0,22	45,65	1,96	16,87	111,83	16,09	1,93
	Вода	21,74	<u> </u>												
	Масло растительное Соль	4,35 1,30													
	Масло сливочное Макаронные изделия отварные	10,87													
291	Макаронные изделия Масло сливочное	68,00 3,19	1/ 200	7,54	0,90	38,72	193,20	0,08	0,02	0,00	1,06	7,60	47,60	10,80	1,04
	Вода	400,00													
493	Чай с сахаром Чай	4,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
493	Вода Сахар	180,00 15,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
109	Хлеб ржаной		1/ 25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,05	0,00	0,00	0,35	8,75	39,50	11,75	0,98
	Хлеб "Новый" Итого за обед	25,00	875	26,20	44,00	95,95	884,91	0,45	36,71	45,69	8,09	119,72	546,43	92,14	5,77
	Итого за день:		1540	40,15	73,29	192,90	1625,66	0,78	56,34	45,88	9,27	350,34	841,76	167,55	11,52
400	Помидоры порционные (до 15.10)		1/ 505	1 10	АЛЬТЕ 0,20	PHATUB		0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
106	Помидоры свежие Салат из моркови с изюмом (с 16.10)	100,00	1/ 100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	20,00	0,90
40	Морковь	75,00	4/400	4 20	0.40	22.60	05.00	0.05	2.40	0.00	0.40	20.00	56.00	22.00	0.00
10	Изюм Сахар	11,00 10,00	1/ 100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00	0,90
	Лимон (для сока) Плов из отварной птицы	12,00]												
	Курица 1 категории	219,05	1												
370	Масло растительное Лук репчатый	13,10 13,10	1/ 250	19,05	18,93	45,12	427,38	0,04	1,55	0,01	6,43	39,29	158,33	36,90	1,55
	Морковь Рис пропаренный	13,10 58,33	-												
	Чай с сахаром чай	4,00													
493	Вода	180,00	1/ 200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
100	Сахар Хлеб ржаной	15,00	41:-	2.6-	0.5:	45.55	70.00	0.00	0.00	0.55	0.55	45	74.40	24.45	4
109	Хлеб "Новый"	45,00	1/ 45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
I	Итого за альтернативу		695	24,42	19,77	101,55	685,68	0,23	29,95	0,01	8,16	119,04	314,43	112,05	5,40

Овощи урожая прошлого года (капуста, лук репчатый, конеплоды и др) в период с 1 марта текущего года допускается использовать тольк после термической обработки (СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Список используемой литературы:

- 1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионольного образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (Пермь 2013г)
- 2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М. Скурихин, В.А. Тутельян)
- 3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждения (москва Дели плюс 2017)
- 4. Постановление от 27.10.2020 №32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм САНПИН 2.3/2.43590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2"

07.10.25 17:14

(MSK)

Сертификат А99А59С73663DFE14CF122664EBEFB45

Г. ПЕНЗЫ, Попкова Татьяна Николаевна, Директор