

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

Барина Л.М.



Согласовано:

должность

(фио)



Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

2023-2024 год

Примерное меню для учащихся с 12 лет и старше 2023-2024 г

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	Пл. цена, руб.
				Б	Ж	У															
День 1																					
Акт прораб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,96	21,58	4,18	287,14	0,12	0,7	0,4	3,44	157,1	0,36	25,44	0,04	253,38	316,38	0,04	0,04	0,08	89,42
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
Акт прораб	ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12	7,70
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	30,96	32,28	56,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22	97,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	30,96	32,28	56,58	572,4	0,38	1,16	2,625	4,135	402,725	0,4	54,625	0,1	493,72	497,66	0,05	0,04	0,22	97,37
День 2																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,22
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0,00
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из ликси,трески	100	12,60	8,48	7,58	154,10	0,09	0,1	1,53	0,84	23,2	0,01	24,72	0	215,59	125,35	0	0	0,33	42,59
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,6	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444	93,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			715	26,69	23,96	119,1	776,02	0,562	0,468	52,01	8,6	147,47	0,152	119,9	0,02	1236,115	407,12	0,023	0	0,444	93,57
День 3																					
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком гущеным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0	10,76
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32	0,76
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	57,344	1,509	75,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32	11,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	40,76	29,8	100,92	743,14	0,242	0,207	57,344	1,509	75,762	0,004	24,116	0,002	75,485	42,908	0	0	0,32	11,77
День 4																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 1	150/50	4,07	5,13	26,56	169,05	0,004	0,003	0,387	0,038	1,283	0,001	0,884	0,002	9,907	2,395	0	0	0,001	15,10
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01	9,90
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			525	34,31	16,75	77,16	594,34	0,128	0,083	0,387	1,868	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,115	0,003	0	0,225	34,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			525	34,31	16,75	77,16	594,34	0,128	0,083	0,387	1,868	37,173	0,031	25,804	0,002	95,477	103,115	0,003	0	0,225	34,91
День 5																					
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,706	20,592	0,018	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0	0	3,87
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01	8,39
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
Акт пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2	9,45
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	29,63	22,99	113,72	778,54	0,624	0,36	29,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,584	151,5	0,003	0	0,244	45,47
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			655	29,63	22,99	113,72	778,54	0,624	0,36	29,81	9,246	114,202	0,128	47,292	0,082	358,584	151,5	0,003	0	0,244	45,47

День 6																					
№175 2005	ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,06	3,96	33,68	194,34	0,14	0,16	0,6	0,8	133,04	0,02	37,64	0,06	121,68	156,02	0	0	0,1	9,46
№10 2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005	14,25
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105	23,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	19,14	20,67	70,87	553,53	0,36	0,585	60,34	1,88	608,46	0,1	69,74	0,315	219,84	305,12	0	0	0,105	23,71
День 7																					
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0	2,27
Акт прораб	ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0,01	5,26
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224	17,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224	17,44
День 8																					
№259 2005	ЗАВТРАК	Картофель тушенный с филе куриным	200	18,08	8,14	23,94	242,00	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0,04	9,18
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	25,09	9,87	79,74	509,09	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094	44,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	25,09	9,87	79,74	509,09	0,404	0,26	50,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094	44,94
День 9																					
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036	10,13
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0,00
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02	15,42
№648 2004	ЗАВТРАК	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	13,10	50,62	0	0	0	0,04	8,88	0	1,9	0	0,3	0	0	0	0,18	0,84
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	28,76	21,23	109,98	750,55	0,398	0,451	58,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,825	265,676	0,013	0,028	0,25	31,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			710	28,76	21,23	109,98	750,55	0,398	0,451	58,39	3,684	177,71	0,118	78,294	0,118	233,825	265,676	0,013	0,028	0,25	31,22
День 10																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,986	0,039	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001	27,66
Акт прораб	ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,01	13,53	11,42	215,83	0,32	0,6	5,85	4,1	50,33	0,02	23,75	0,01	255,87	190,8	0,01	0,02	0,05	8,67
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	306,38
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	26,2	22,11	80,55	696,12	0,438	0,644	6,836	5,669	72,135	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,065	347,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	26,2	22,11	80,55	696,12	0,438	0,644	6,836	5,669	72,135	0,021	46,262	0,012	336,037	274,566	0,013	0,02	0,065	347,54

День 11																						
№223	2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком густеным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0	10,76
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02	11,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				550	50,76	39,4	89,1	825,38	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02	11,01
День 12																						
№143	2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,70	14,42	22,48	240,42	0,16	0,18	25	1,38	96,36	0,04	32,06	0,1	246,86	101,48	0	0	0,04	16,92
№268	2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01	8,39
№685	2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32	0,76
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0	0,00
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,68	181,15	0,05	71,2	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384	30,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				610	25,72	34,24	107,43	817,5	0,362	0,288	27,41	4,68	181,15	0,05	71,2	0,11	444,83	249,12	0,003	0	0,384	30,90
День 13																						
№309	2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0	2,27
№14	2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0,00
Контр.прор.		ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01	9,90
№349	2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244	22,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244	22,08
День 14																						
Акт прор.		ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,60	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001	17,13
Акт прор.		ЗАВТРАК	Рыба запеченная с овощами и сыром	100	15,92	6,81	0,93	128,47	0,09	0,09	1,94	0,6	63,15	0,02	30,18	0	323,45	196,12	0,12	0	0,64	4,97
№389	2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				525	26,82	14,97	80,87	567,21	0,228	0,153	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,675	38,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				525	26,82	14,97	80,87	567,21	0,228	0,153	6,543	4,964	98,517	0,021	60,68	0,002	641,95	293,771	0,123	0	0,675	38,93
День 15																						
№304	2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036	10,13
Акт прор.		ЗАВТРАК	Тертельки с овощами в соусе	100	10,89	15,44	6,95	211,50	0,08	0,18	15,91	1,82	85,47	0,05	15,14	0,09	75,01	58,33	0,01	0	0,03	8,27
№71	2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
Акт.пр2005		ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2	9,45
гот.блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				805	22,11	23,69	123,71	803,47	0,428	0,401	100,41	5,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3	51,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				805	22,11	23,69	123,71	803,47	0,428	0,401	100,41	5,634	199,2	0,186	105,024	0,198	473,93	299,426	0,013	0,018	0,3	51,61

День 16																					
№183 2005	ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,04	5,78	35,06	228,70	0,22	0,28	1,82	2,84	181,14	0,04	20,12	0,08	204,66	126,76	0,02	0	0,06	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,60	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0	0,25
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			618	19,46	16,44	92,32	513,2	0,54	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	152,54	0,02	0	0,06	0,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			618	19,46	16,44	92,32	513,2	0,54	0,775	61,645	3,665	475,165	0,04	36,705	0,08	249,84	152,54	0,02	0	0,06	0,57
День 17																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,22
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0	0,00
Акт прораб	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02	15,42
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02	12,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134	66,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134	66,40
День 18																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Соте овощное с курицей	200	19,38	10,56	8,76	208,16	0,12	0,14	83,84	1,68	42,4	0,08	19,94	0	334	42,22	0	0	0	20,42
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2	5,08
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0	0,00
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02	0,00
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	30,35	15,34	82,09	594,82	0,354	0,375	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234	30,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	30,35	15,34	82,09	594,82	0,354	0,375	141,44	3,5	243,19	0,1	74,09	0	590,54	240,02	0,013	0	0,234	30,33
День 19																					
Акт прор.	ЗАВТРАК	Рис с овощами	180	4,30	10,49	40,95	276,30	0,072	0,054	51,246	0,738	10,674	0,072	29,538	0	142,146	86,976	0	0	0,036	3,78
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,89	14,11	11,46	221,02	0,06	0,04	2,31	0,56	42,82	0,01	6,38	0,01	70,13	33,95	0	0	0,01	8,39
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02	18,93
Акт.пр2005	ЗАВТРАК	Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0	0	0	0	9,44	0	2,1	0	0	0	0	0	0,2	9,45
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			655	23,2	26,33	106,41	753,97	0,336	0,234	81,056	4,278	104,284	0,182	76,668	0,01	498,876	236,226	0,003	0	0,28	45,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			655	23,2	26,33	106,41	753,97	0,336	0,234	81,056	4,278	104,284	0,182	76,668	0,01	498,876	236,226	0,003	0	0,28	45,38
День 20																					
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06	15,22
Акт прор.	ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	179,98	0,01	0,02	0,04	4,96
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	306,38
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0	2,73
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014	2,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114	331,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	15,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114	331,39
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			12531	478,24	452,57	1860,7	13622,13	7,828	9,004	833,46	94,527	3928,251	2,001	1238,772	1,103	9192,974	4831,844	0,375	0,136	4,636	1376,54
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			626,55	23,9122	22,6285	93,035	681,1065	0,3914	0,4502	41,673	4,72635	196,41255	0,10005	61,9386	0,05515	459,6487	241,5922	0,01875	0,0068	0,2318	68,827
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				17,01	29,9	54,64	13622,13	0,23	0,26	24,47	2,78	115,35	0,06	36,38	0,03	269,94	141,88	0,01	0	0,14	