**ТРЕБОВАНИЯ К ПРЕДМЕТУ ЗАКУПКИ И ПОСТАВЩИКУ**

1. **Требования к предмету закупки**

1. Код ОКДП 5520010 – «Оказание услуг по организации питания»

2. Предмет закупки:

Оказание услуг по организации питания отдыхающих и обслуживающего персонала Заказчика в ООК «Саулык»: приготовление и раздача готовых блюд, «сухих пайков» и других видов продукции, произведённых из сырья Исполнителя и силами Исполнителя. Организация питания осуществляется по утвержденным Заказчиком графикам заездов и сформированного Заказчиком меню, согласованного Роспотребнадзором.

3.Срок оказания услуг:

С 01.05.2024 по 01.05.2025 (возможно заключение договора при фиксации стоимости услуги - на 2 года, на 3 года - при условии ежегодного снижения стоимости)

4. Информация об объекте:

Питание отдыхающих в ООК «Саулык» и обслуживающего персонала определяется по ежедневной заявке в столовых Заказчика. В ООК «Саулык» имеется три столовые, вместимостью 600 (шестьсот) человек каждая. Планируемое количество отдыхающих детей в год более 8 000 (восьми тысяч), санаторных отдыхающих более 1000 (одной тысячи).

Питание в помещениях столовых комплекса осуществляется согласно утвержденным требованиям законодательства РФ, соблюдение требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**II. Требования к Поставщику**

1. Основные требования:

* правоспособность, создание и регистрация в установленном порядке;
* соответствие требованиям, устанавливаемым в соответствии с законодательством РФ к лицам, осуществляющим поставки товаров, выполнение работ, оказание услуг, являющихся предметом закупки;
* непроведение ликвидации юридического лица и отсутствие решения арбитражного суда о признании юридического лица, индивидуального предпринимателя банкротом и об открытии конкурсного производства;
* неприостановление деятельности контрагента в порядке, предусмотренном Кодексом РФ об административных правонарушениях, на день подачи заявки в целях участия в закупках;
* отсутствие сведений о контрагенте, в том числе информации об учредителях, о членах коллегиального исполнительного органа, лице, исполняющем функции единоличного исполнительного органа участника закупки - юридического лица в реестре недобросовестных поставщиков, предусмотренном ст. 5 Федерального закона № 223-ФЗ и Федеральным законом № 44 - ФЗ.
* лицо, являющееся руководителем юридического лица не должно иметь действующую дисквалификацию, ограничения по службе либо запрет заниматься профессиональной или иной деятельностью;
* финансово-хозяйственная деятельность потенциального поставщика не должна создавать высокие налоговые риски для Общества и/или быть направленным на получение необоснованной налоговой выгоды;
* в отношении участника закупки не должны присутствовать в совокупности следующие комплаенс-риски – контрагент создан менее 1 года назад; собственник или руководитель в течение последних 3 лет был собственником с долей владения более 30% или руководителем в компании, реорганизованной в форме слияния либо присоединения либо ликвидированной по решению регистрирующего органа; контрагент является посредником либо компанией, специально созданной для ведения деятельности с Обществом (проверка особенностей деятельности контрагента);
* в отношении потенциального поставщика, его учредителей и руководителей не возбуждены уголовные дела по основаниям, связанным с производственной деятельностью, имеющей отношение к предмету закупки, либо коррупционного характера;
* регистрация в качестве участника закупки путем заполнения анкеты потенциального поставщика на официальном сайте Общества в сети «Интернет», либо регистрация на ЭТП (если закупка осуществляется на ЭТП);
* потенциальный поставщик должен обладать достаточными ресурсами для выполнения обязательств по поставке товаров, работ и услуг;
* потенциальный поставщик не должен быть связан с другими участниками закупки. Под связанными участниками закупки понимаются участники закупки, находящиеся под прямым или косвенным контролем одних и тех же физических лиц;
* Все требования к участнику закупок могут быть также установлены в документации о закупке к соисполнителям (субподрядчикам, субпоставщикам), привлекаемым участником закупки для исполнения договора с Заказчиком. Ответственность за соответствие всех привлекаемых субпоставщиков (субподрядчиков, соисполнителей), независимо от выполняемого ими объема поставок, работ, услуг, требованиям, указанным в документации о закупке, в том числе наличия у них разрешающих документов, несет участник процедуры закупки.

**Ответственность за соответствие всех привлекаемых субпоставщиков (субподрядчиков, соисполнителей), независимо от выполняемого ими объема поставок, работ, услуг, требованиям, указанным в документации о закупке, в том числе наличия у них разрешающих документов, несет участник процедуры закупки.**

1. **Требования к услугам и участнику по организации питания**
2. Основные требования:

* иметь опыт оказания услуг в сфере организации общественного питания не менее 3–х лет;
* наличие квалифицированного персонала (в том числе официантов, диет -сестры и пр);
* обеспечение по требованию Заказчика спец. обслуживания отдыхающих ООК «Саулык», в том числе санаторных заездов, протокольных мероприятий, банкетов, семинаров, конференций и иных мероприятий с привлечением дополнительного персонала, необходимого для обслуживания указанных мероприятий. При изменении меню Заказчиком стоимость набора продуктов на 1 (одного) человека корректируется согласованием сторон, оформленной в виде заявки;
* обеспечивать приготовление блюд согласно предоставленного Заказчиком меню (Приложение 1,2), действующим на день оказания услуг и утвержденного Роспотребнадзором;
* обеспечивать соблюдения режима питания ежедневно:

Завтрак: с 8:00 до 9:30 ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Обед: с 12:00 до 14:00 ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Полдник: с 16:00 до 17:00 ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Ужин: с 18:00 до 19:30 ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Поздний ужин: с 21:00 до 21:30 ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

* обеспечение питьевой водой: 1 л. – ежедневно на одного человека (входит в стоимость набора продуктов);
* Температура блюд на раздаче:

- первые блюда не ниже 60гр.С.

- вторые блюда не ниже 65гр.С.

* ежедневное меню в обязательном порядке должно содержать диетические блюда согласно номенклатуре диет, применяемых в ООК «Саулык» (СП «КАМАЗ» стол № 5, 9, 15, а также меню для страдающих целиакией, муковисцидозом, сахарным диабетом в детские лагеря - стол № 15 и меню для больных целиакией, муковисцидозом, сахарным диабетом) кисломолочные продукты, фрукты, овощи;
* обеспечивать праздничное меню для санаторных отдыхающих по случаю общегосударственных, тематических праздников (8 марта, 23 февраля, день матери, день пожилых людей и пр.);
* обеспечивать приготовление блюд в соответствии с действующими в РФ санитарно-гигиеническими нормами, установленными для предприятий общественного питания;
* между сменами (заездами) проводить санитарные дни (кипятить котлы, проводить генеральную уборку).
* обеспечить персонал спецодеждой и одноразовыми перчаткам, масками, работа официантов строго в перчатках.
* обеспечивать совместный входной контроль, бракеражной комиссии, внутренних стандартов контроля качества предоставления услуг на всех этапах предоставления услуг питания: контроль качества закупаемой у поставщиков продукции, контроль приготовления готовых блюд.
* обеспечивать совместную работу с органами Роспотребнадзора по контролю над соблюдением Санитарных правил; осуществление производственного контроля, в том числе посредством проведения лабораторных исследований и испытаний; совместное проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий в столовых (личное сопровождение представителей Роспотребнадзора на объекты (столовые) Заказчика
* Штрафы за нарушения, выявленные контролирующими органами, оплачиваются Исполнителем за счет собственных средств.
* в течение всего срока оказания услуг Заказчик оставляет за собой право проводить ежедневные проверки. В проверку входит контроль:

-наличия меню на текущий день в обеденном зале;

-наличия на видном, доступном месте (в обеденном зале) Контрольного блюда, Ассортиментного перечня блюд, Прейскуранта цен на буфетную продукцию, Книги отзывов и предложений;

-соответствия внешнего вида работников требованиям СанПиН;

-соответствия количества обслуживающего персонала заявленному;

-наличия у работников Исполнителя непросроченных медицинских осмотров;

-чистоты помещений и оборудования, соблюдения графика уборки;

-качества продуктов (на складе, в холодильниках);

-соблюдения условий хранения продуктов (маркировка, сроки).

* по итогам проверки составляется акт совместно с Исполнителем, подтверждённый подписями, и передается Исполнителю для сведения и устранения замечаний. При выявлении замечаний, Заказчик имеет право потребовать уплаты неустойки, определенной Договором.
* заказчик оставляет за собой право создавать независимую бракеражную комиссию. Состав и график работы комиссии утверждается распоряжением Заказчика.
* оказывать услуги в соответствии с требованиями Федерального закона № 52 от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Федерального закона № 29 от 02.01.2000г. «О качестве и безопасности пищевых продуктов», правилами оказания услуг общественного питания, утвержденного Постановлением Правительства РФ от 15.08.1997г. №1036, и действующими в РФ санитарно-гигиеническими нормами:

•СанПиН 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и обороноспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья»

•СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»

•СанПиН 2.3.6.1066-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов»

•СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»

•СанПиН 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий»

•СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок»

* СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей" (с изменениями на 27 октября 2020 года)

•ГОСТ Р 51074-2003 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования

•ГОСТ Р 50763-2007 «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия», (с 01.01.2009)

•ГОСТ Р 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу»

•СП 2.3.6.1079-01. 2.3.6. Организации общественного питания. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья.

* Технический регламент Таможенного союза ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»
* Исполнитель обеспечивает оперативное реагирование на жалобы и заявления. Время реагирования не более 3-х часов.

1. Требования к документам:

* наличие сертификатов качества и соответствия продуктов, с предоставлением копий договоров с поставщиками;
* наличие документа (справки) об обработке автотранспортного средства для доставки продуктов, санитарный паспорт на транспортные средства;
* наличие договора либо его заключение на вывоз пищевых отходов;
* наличие договора либо его заключение на обслуживание кухонного оборудования;
* организация и проведение вводного и первичного инструктажей своих сотрудников, составление по итогам инструктажа документа. В случае невыполнения обязанности, ответственность за выявленные контролирующими органами нарушения (в т. ч. обязанность по уплате штрафных санкции) возлагается на Исполнителя.
* обязательное наличие у сотрудников пройденного медосмотра, в том числе у водителя транспортного средства, доставляющего продукты питания (наличие медицинской книжки согласно приказа Минздравсоцразвития РФ № 29н от 28.01.2021г. и требований Роспотребнадзора; приказ МЗ РФ № 1122 н от 06.12.2021г. «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядок проведения профилактических прививок»; обязательное выполнение Постановления Главного государственного врача по РТ от 11.10.2021 № 7 «О проведении обязательной вакцинации против COVID -19»)
* соблюдение сотрудниками правил внутреннего распорядка, техники безопасности и пожарной безопасности, действующих у Заказчика;
* обязательное наличие справок об отсутствии судимости;
* наличие и учёт необходимой документации:

- документы, подтверждающие проведение витаминизации блюд с инструкциями по приготовлению;

- журнал учета температурного режима холодильного оборудования;

- журнал бракеража скоропортящейся пищевой продукции; журнал бракеража готовой пищевой продукции;

- гигиенический журнал;

- ведомость контроля за рационом питания;

- журнал учета температуры и влажности в складских помещениях;

- технологические карты, меню, ежедневные меню;

- документы, подтверждающие качество, безопасность, прослеживаемость пищевых продуктов и продовольственного сырья, питьевой бутилированной воды;

- сопроводительные документы на используемые моющие и дезинфицирующие средства: инструкции (методические указания) по применению моющих и дезинфицирующих средств, документы о соответствии этих средств нормативным требованиям (свидетельство о госрегистрации, сертификаты соответствия, декларация о соответствия);

- списки поставщиков бутилированной (расфасованной в емкости) питьевой воды;

- журнал учета расхода дезинфекционных средств;

- журнал регистрации и контроля за работой бактерицидной установки;

-паспорта (инструкции) по применению ультрафиолетовых облучателей;

1. Требования к кухонному оборудованию и помещениям:

* проведение за счет Исполнителя косметического ремонта в залах приема пищи и цехах за 2 недели до заезда детей;
* наличие москитных сеток на окнах в местах приготовления и залах приема пищи.
* наличие штор на окнах в залах приема пищи;
* обеспечение необходимым количеством посуды (2 комплекта на одного человека), кухонной утвари, клеенок, бумажных салфеток, индивидуальных сушилок для приборов (ложек, вилок) на каждом столе;
* хранение посуды (тарелки, ложки, вилки, стаканы и пр. без сколов и трещин) в специально отведенных местах перед началом и после приема пищи на специализированных стойках;
* поддерживать в исправном состоянии оборудование Заказчика, в том числе системы противопожарной и охранной сигнализаций, электроснабжения, горячего и холодного водоснабжения, систем вентиляции, канализации и др.;
* не допускать в пищеблок в верхней одежде и обуви персонал, в процессе приготовления пищи непосредственно не задействованный;
* рационально использовать электроэнергию, горячую и холодную воду.

1. Требования к пропускному режиму и транспорту:

* заезд на территорию сотрудников Исполнителя на транспорте запрещен;
* доставка персонала до места оказания услуг осуществляется за счет Исполнителя;
* сотрудники должны иметь пропуска и предъявлять их сотрудникам охраны ООК «Саулык»;
* транспорт с продуктами, заезжающий на территорию ООК «Саулык», должен иметь таблички с наименованием организации, накладные, материальные и транспортные пропуска при въезде/выезде;
* при ввозе/вывозе техники, инвентаря и пр. иметь накладные, материальные и транспортные пропуска, соответствующие документы.
* Исполнитель обязан выполнять требования инструкции о пропускном и внутреобъектовом режиме, действующем в ООК «Саулык».

1. Место оказания услуг**:**

РТ, Тукаевский район, пос. Ильичёвский, зона отдыха ПАО «КАМАЗ», ООК «Саулык», Санаторий-профилакторий «КАМАЗ».

1. Платежные условия договора:

Оплата за оказанные услуги производится в безналичной форме путем перечисления денежных средств на расчетный счет подрядчика ежемесячно после предоставления акта выполненных услуг и счета-фактуры до первого числа месяца, следующего за отчетным месяцем. Выплата аванса не предусмотрена.

**Цены должны быть зафиксированы на весь период действия договора.**

В стоимость включаются все расходы Исполнителя, необходимые для осуществления им своих обязательств в полном объеме и надлежащего качества, в том числе: расходы на техническое обслуживание, содержание, ремонт оборудования и техники, помещений, расходы на ГСМ, страхование, уплату налогов, сборов и других обязательных платежей, НДС; оплату труда сотрудников столовой, водителя, содержание транспортных средств в надлежащем санитарном состоянии.

Подготовил:

Начальник отдела РиПУ Э. Л. Верещагина

Согласовано:

Управляющий ООК «Саулык» Н. Г. Шакирова

Заместитель генерального директора

по правовым и кадровым вопросам О. А. Виноградова

Приложение 1

Ориентировочное меню на 10 дней для СП «КАМАЗ»





















Приложение 2

Типовое (базовое) меню

для организации питания детей в организациях отдыха и оздоровления на период 21-дневной смены

***Меню для организации питания детей в организации отдыха и оздоровления, 7-11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рецептуры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность** |
| **г.** | **г.** | **г.** | **г.** | **Ккал.** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,5** | **31,3** | **115,9** | **894,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| проект 2 | Капуста тушеная с ламинарией | 150,0 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 20,0 | 0,3 | 1,6 | 0,7 | 18,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **595,0** | **22,4** | **24,0** | **59,5** | **543,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2850,0** | **104,3** | **81,7** | **369,7** | **2631,4** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,6** | **29,9** | **121,3** | **885,0** |
| \*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 100,0 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,5** | **13,6** | **52,7** | **383,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80,0 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150,0 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15,0 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **560,0** | **23,0** | **25,0** | **54,6** | **535,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Баранка простая | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **5,1** | **16,0** | **137,6** |
|  | **Итого за день** | **2840,0** | **96,5** | **93,3** | **343,1** | **2598,0** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200,0 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200,0 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **9,7** | **79,6** | **508,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2815,0** | **95,4** | **80,6** | **394,3** | **2681,0** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80,0 | 2,0 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150,0 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 30,0 | 0,4 | 2,5 | 1,0 | 27,9 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **36,8** | **29,3** | **116,2** | **874,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60,0 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200,0 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **19,7** | **56,3** | **505,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2745,0** | **106,9** | **73,9** | **365,4** | **2550,6** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| проект 4 | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 300,0 | 2,3 | 9,4 | 14,2 | 150,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **37,6** | **43,0** | **102,7** | **948,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200,0 | 21,0 | 7,0 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **31,5** | **19,3** | **66,2** | **564,9** |
| \*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная» | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20,0 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62,0 |
| Пром. | Ряженка | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **2895,0** | **105,3** | **85,0** | **372,8** | **2677,0** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150,0 | 19,0 | 25,3 | 3,0 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и Фрукт  (апельсин)\*\*\*ом | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545,0** | **26,0** | **26,5** | **51,3** | **547,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80,0 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **38,4** | **31,5** | **120,4** | **918,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Слойка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380,0** | **11,1** | **13,8** | **55,6** | **390,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200,0 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,6 | 7,0 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **21,6** | **16,2** | **79,1** | **548,5** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **5,4** | **5,0** | **21,6** | **153,0** |
|  | **Итого за день** | **2795,0** | **103,1** | **93,0** | **363,0** | **2700,3** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150,0 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-9соус-  2020 | Соус клюквенный | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 14,0 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520,0** | **37,0** | **12,6** | **69,5** | **538,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300,0 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 20,0 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200,0 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **47,6** | **32,4** | **115,8** | **943,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60,0 | 4,7 | 4,0 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,6** | **9,1** | **67,4** | **402,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40,0 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-17м-2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200,0 | 23,0 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 30,0 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **540,0** | **30,1** | **13,1** | **76,2** | **542,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2755,0** | **134,5** | **73,2** | **377,5** | **2704,4** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,5** | **31,3** | **115,9** | **894,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 150,0 | 3,6 | 4,5 | 14,6 | 113,5 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 20,0 | 0,3 | 1,6 | 0,7 | 18,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **595,0** | **23,5** | **19,9** | **66,5** | **539,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2850,0** | **105,4** | **77,8** | **374,1** | **2619,0** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,6** | **29,9** | **121,3** | **885,0** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **330,0** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80,0 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150,0 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15,0 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **560,0** | **23,0** | **25,0** | **54,6** | **535,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Баранка простая | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **5,1** | **16,0** | **137,6** |
|  | **Итого за день** | **2810,0** | **96,2** | **93,0** | **344,9** | **2601,3** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200,0 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200,0 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **9,7** | **79,6** | **508,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2815,0** | **95,4** | **80,6** | **392,3** | **2673,0** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80,0 | 2,0 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| проект5 | Свекла тушеная в сметане с ламинарией | 150,0 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 20,0 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 12,5 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **915,0** | **36,2** | **29,8** | **113,2** | **865,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60,0 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200,0 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **19,7** | **56,3** | **505,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2735,0** | **106,3** | **74,6** | **359,8** | **2532,4** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300,0 | 7,0 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100,0 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **935,0** | **42,3** | **42,1** | **97,1** | **935,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200,0 | 21,0 | 7,0 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **31,5** | **19,3** | **66,2** | **564,9** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20,0 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62,0 |
| Пром. | Ряженка | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **2895,0** | **110,0** | **83,9** | **371,8** | **2681,4** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150,0 | 19,0 | 25,3 | 3,0 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и Фрукт (апельсин)\*\*\*ом | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545,0** | **26,0** | **26,5** | **51,3** | **547,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80,0 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **38,4** | **31,5** | **120,4** | **918,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380,0** | **11,1** | **13,8** | **55,6** | **390,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200,0 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,6 | 7,0 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **21,6** | **16,2** | **79,1** | **548,5** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **5,4** | **5,0** | **21,6** | **153,0** |
|  | **Итого за день** | **2795,0** | **103,1** | **93,0** | **361,0** | **2692,3** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150,0 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-9соус-  2020 | Соус клюквенный | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 14,0 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520,0** | **37,0** | **12,6** | **69,5** | **538,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300,0 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 20,0 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200,0 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **47,6** | **32,4** | **115,8** | **943,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60,0 | 4,7 | 4,0 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,6** | **9,1** | **67,4** | **402,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40,0 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-17м-2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200,0 | 23,0 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 30,0 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **540,0** | **30,1** | **13,1** | **76,2** | **542,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2755,0** | **134,5** | **73,4** | **374,9** | **2695,8** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15,0 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 53,7 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200,0 | 7,2 | 9,2 | 44,0 | 287,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555,0** | **16,6** | **14,5** | **86,4** | **542,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300,0 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100,0 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200,0 | 1,0 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60,0 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **950,0** | **37,5** | **31,3** | **115,9** | **894,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100,0 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40,0 | 0,2 | 0,0 | 28,8 | 115,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340,0** | **20,4** | **5,9** | **60,3** | **377,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| проект 2 | Капуста тушеная с ламинарией | 150,0 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 20,0 | 0,3 | 1,6 | 0,7 | 18,6 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **595,0** | **22,4** | **24,0** | **59,5** | **543,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2850,0** | **104,3** | **81,7** | **371,7** | **2639,4** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150,0 | 12,7 | 18,0 | 3,2 | 225,5 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580,0** | **21,0** | **19,5** | **68,1** | **530,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150,0 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100,0 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40,0 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **930,0** | **32,6** | **29,9** | **121,3** | **885,0** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **330,0** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80,0 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150,0 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15,0 | 1,0 | 0,2 | 5,0 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15,0 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **560,0** | **23,0** | **25,0** | **54,6** | **535,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Баранка простая | 10,0 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **5,1** | **16,0** | **137,6** |
|  | **Итого за день** | **2810,0** | **96,2** | **93,0** | **342,9** | **2593,3** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200,0 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200,0 | 0,4 | 0,6 | 8,0 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,6** | **13,1** | **84,6** | **513,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80,0 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300,0 | 13,0 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150,0 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 30,0 | 1,0 | 0,7 | 2,7 | 21,2 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200,0 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 81,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **895,0** | **38,7** | **35,5** | **118,6** | **948,7** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
| Пром. | Корж молочный | 50,0 | 3,0 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **370,0** | **8,9** | **16,3** | **60,9** | **425,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-15м-2020 | Плов из булгура с курицей | 200,0 | 19,7 | 8,7 | 38,8 | 312,3 |
| 54-7гн-2020 | Чай с малиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **9,7** | **79,6** | **508,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2815,0** | **95,4** | **80,8** | **389,7** | **2664,4** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150,0 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10,0 | 0,7 | 0,9 | 5,6 | 32,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500,0** | **23,6** | **12,0** | **76,2** | **505,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80,0 | 2,0 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300,0 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150,0 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75,0 | 14,3 | 3,2 | 10,0 | 126,5 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 30,0 | 0,4 | 2,5 | 1,0 | 27,9 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200,0 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **36,8** | **29,3** | **116,2** | **874,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60,0 | 5,2 | 1,8 | 34,0 | 172,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80,0 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200,0 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200,0 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **26,0** | **19,7** | **56,3** | **505,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10,0 | 1,0 | 1,0 | 6,6 | 39,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,8** | **6,0** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2745,0** | **106,9** | **73,9** | **367,4** | **2558,6** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200,0 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590,0** | **14,0** | **10,5** | **88,1** | **502,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 33,0 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **33,0** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80,0 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| проект 4 | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 300,0 | 2,3 | 9,4 | 14,2 | 150,5 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150,0 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80,0 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200,0 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45,0 | 3,0 | 0,5 | 15,0 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **915,0** | **32,9** | **37,5** | **101,6** | **876,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80,0 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140,0 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Йогурт | 200,0 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **420,0** | **14,3** | **7,2** | **65,0** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками\*\*\*\* | 80,0 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99,0 |
| 54-22м-2020 | Рагу из курицы | 200,0 | 21,0 | 7,0 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200,0 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **31,5** | **19,3** | **66,2** | **564,9** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20,0 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62,0 |
| Пром. | Ряженка | 180,0 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **2875,0** | **100,6** | **79,3** | **374,3** | **2613,7** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40,0 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150,0 | 19,0 | 25,3 | 3,0 | 315,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 100,0 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,5 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30,0 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **545,0** | **26,0** | **26,5** | **51,3** | **547,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200,0 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80,0 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300,0 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150,0 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100,0 | 15,0 | 15,5 | 2,4 | 209,3 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200,0 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **920,0** | **38,4** | **31,5** | **120,4** | **918,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120,0 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Слойка с повидлом | 60,0 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380,0** | **11,1** | **13,8** | **55,6** | **390,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80,0 | 0,9 | 0,2 | 3,0 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200,0 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200,0 | 0,3 | 0,6 | 7,0 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **550,0** | **21,6** | **16,2** | **79,1** | **548,5** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200,0 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 153,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200,0** | **5,4** | **5,0** | **21,6** | **153,0** |
|  | **Итого за день** | **2795,0** | **103,1** | **93,2** | **358,4** | **2683,7** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150,0 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-9соус-  2020 | Соус клюквенный | 30,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 14,0 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70,0 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200,0 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520,0** | **37,0** | **12,6** | **69,5** | **538,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200,0 | 0,6 | 0,0 | 35,0 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,0** | **35,0** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 80,0 | 1,2 | 0,1 | 7,0 | 33,6 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300,0 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150,0 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | 75,0 | 13,7 | 13,0 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 20,0 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14,1 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200,0 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30,0 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60,0 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **925,0** | **48,2** | **32,4** | **120,8** | **965,9** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-2020 | Булочка ванильная | 60,0 | 4,7 | 4,0 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120,0 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| Пром. | Бифидок | 180,0 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **360,0** | **12,6** | **9,1** | **67,4** | **402,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40,0 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-17м-2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200,0 | 23,0 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 30,0 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 18,7 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200,0 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35,0 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45,0 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25,0 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **540,0** | **30,1** | **13,1** | **76,2** | **542,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10,0 | 0,8 | 1,0 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200,0 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 101,0 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210,0** | **6,6** | **6,0** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2755,0** | **135,1** | **73,2** | **384,5** | **2734,7** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **554,3** | **21,8** | **15,5** | **74,9** | **525,8** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200,0** | **0,6** | **0,1** | **32,8** | **134,2** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **924,3** | **38,5** | **33,0** | **115,6** | **912,9** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **367,1** | **13,2** | **10,4** | **61,3** | **391,6** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **556,4** | **25,9** | **18,0** | **67,7** | **535,5** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **207,1** | **6,6** | **5,6** | **16,9** | **144,1** |
|  | **Средние показатели за период** | **2809,3** | **106,6** | **82,5** | **369,2** | **2644,1** |

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

*Овощи свежие в нарезке\*\** - допускается использование иных овощей. *Фрукт\*\*\** - допускается выдача иных фруктов.

Приложение 3

***Меню для организации питания детей, страдающих сахарным диабетом, в организации отдыха и оздоровления, 7-11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность | ХЕ |
| г. | г. | г. | г. | Ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **485** | **11,5** | **13,8** | **51** | **374,3** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **28,6** | **52,4** | **575,4** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| 54-27хн-  2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20,2** | **5,9** | **28,8** | **250,3** | **2,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-26г-2021 | Капуста тушеная с ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн-  2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18** | **21,9** | **28,4** | **382,8** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2505** | **86,3** | **77,2** | **187,5** | **1792,8** | **15,6** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-33гн-  2020 | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **27,4** | **27,7** | **50,1** | **559,2** | **4,2** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 50 | 3,8 | 2,3 | 7,8 | 67,1 | 0,7 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **11,2** | **7,4** | **24,1** | **207,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,5 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **545** | **20,1** | **28,7** | **28,6** | **452,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2675** | **85,5** | **95,6** | **189,7** | **1959,8** | **15,8** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м-  2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **78,7** | **82,4** | **201** | **1858,2** | **16,8** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **26,1** | **23,5** | **53,2** | **529,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **91,6** | **75,2** | **195,9** | **1825,8** | **16,3** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-22с-  2021 | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 250 | 1,9 | 7,8 | 11,9 | 125,4 | 1,0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **795** | **31** | **40,7** | **51,9** | **697,6** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн-  2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2535** | **78,2** | **76,7** | **192** | **1772,2** | **16,0** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-20гн-  2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,8** | **26,6** | **48,4** | **537,4** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью\*\*\*\* | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **25,4** | **10,7** | **26** | **302,4** | **2,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м -  2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **108** | **100,7** | **198,7** | **2133,4** | **16,6** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус-  2020 | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м-  2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **105,3** | **73,3** | **195,8** | **1861,4** | **16,3** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 | 1,0 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **565** | **12,3** | **14** | **57,9** | **406,5** | **4,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **27,2** | **28,7** | **53,2** | **580,6** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 100 | 7,7 | 4,6 | 15,6 | 134,1 | 1,3 |
| 54-27хн-  2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **8,3** | **4,8** | **28** | **188,6** | **2,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-19г-2020  – для детей с  целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 | 0,7 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн-  2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18,4** | **39,8** | **28,9** | **548,4** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2585** | **75,9** | **94,3** | **194,9** | **1934,1** | **16,2** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| 54-33гн-  2020 | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-26г-2021 | Капуста тушеная с ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-30хн-  2020 | Компот из вишни с сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 23,1 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **25,9** | **31,8** | **51** | **593** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 60 | 9,2 | 4,3 | 6,1 | 100,2 | 0,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **16,6** | **9,4** | **22,4** | **240,9** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 | 0,5 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **530** | **20,9** | **24,7** | **37,3** | **455,2** | **3,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2670** | **90,2** | **97,7** | **197,6** | **2029,2** | **16,5** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м-  2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **77,5** | **82,4** | **196** | **1833,4** | **16,3** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-30з-2021 | Свекла тушеная в сметане с ламинарией | 150 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 | 0,9 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **25,4** | **25,7** | **50,3** | **535,1** | **4,2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **90,9** | **77,2** | **198,2** | **1850,6** | **16,5** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **810** | **35,9** | **40,1** | **52,1** | **713,1** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн-  2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2550** | **84,9** | **76,3** | **196,8** | **1815,1** | **16,4** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-20гн-  2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,8** | **26,6** | **48,4** | **537,4** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью\*\*\*\* | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4т-2020 | Пудинг из творога с яблоками | 150 | 22,9 | 10,8 | 15,4 | 250,4 | 1,3 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **28,7** | **15,8** | **25** | **357** | **2,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м -  2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2610** | **110,1** | **105,8** | **192,7** | **2163,2** | **16,1** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус-  2020 | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м-  2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **104,7** | **73,3** | **191** | **1839,8** | **15,9** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 0,0 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 | 3,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
|  | **Итого за Завтрак** | **485** | **11,5** | **13,8** | **51** | **374,3** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 | 1,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 16,7 | 15,9 | 6,7 | 236,5 | 0,6 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **27,2** | **28,7** | **53,2** | **580,6** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| 54-27хн-  2020 | Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите | 200 | 0,6 | 0,2 | 12,4 | 54,5 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **20,2** | **5,9** | **28,8** | **250,3** | **2,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-26г-2021 | Капуста тушеная с ламинарией | 150 | 2,5 | 8,6 | 7,6 | 117,3 | 0,6 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-25гн-  2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **520** | **18** | **21,9** | **28,4** | **382,8** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2505** | **86,6** | **77,3** | **188,3** | **1798** | **15,7** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-33гн-  2020 | Чай с клюквой и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **18,5** | **26,5** | **43,9** | **487,5** | **3,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-19г-2020  – для детей с  целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 | 0,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 | 0,5 |
| 54-30хн-  2020 | Компот из вишни с сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 23,1 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 1,1 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **26,3** | **49,7** | **51,5** | **758,6** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3т-2020 | Суфле из моркови с творогом | 50 | 3,8 | 2,3 | 7,8 | 67,1 | 0,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | 0,4 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **11,2** | **7,4** | **24,1** | **207,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-10з-2020 | Салат из капусты с овощами | 80 | 2,3 | 5,4 | 2,3 | 66,7 | 0,2 |
| 54-30з-2021 | Свекла тушеная в сметане с ламинарией | 150 | 2,2 | 9,7 | 10,7 | 139,1 | 0,9 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **545** | **20,8** | **30,9** | **22,7** | **452** | **1,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **22,4** | **168,6** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2675** | **85,7** | **119,8** | **190** | **2180,1** | **15,8** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 2,9 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **515** | **10,3** | **12** | **51,5** | **354,4** | **4,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,4** | **0** | **20,6** | **84** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 0,4 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250 | 10,8 | 7,6 | 17,4 | 181,1 | 1,5 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **28,6** | **35,6** | **52,5** | **644,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-10м-  2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 | 1,1 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **24,9** | **22,6** | **27,1** | **410,9** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2395** | **76,9** | **82,2** | **196,4** | **1830,8** | **16,4** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,0 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 | 2,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **550** | **27,3** | **19,9** | **50,4** | **488,6** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 1,7 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0,2** | **20,2** | **86,6** | **1,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 | 0,7 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 1,4 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 | 1,1 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 | 0,8 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **705** | **26,1** | **23,5** | **53,2** | **529,3** | **4,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 1,0 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,4** | **23,4** | **170,8** | **2,0** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 | 1,4 |
| 54-27гн-  2020 | Чай с лимоном и сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 1,7 | 8,3 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 34,2 | 0,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **500** | **22,2** | **19,2** | **27,6** | **371,7** | **2,3** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 | 0,7 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 | 1,1 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,7** | **7** | **21,1** | **178,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2495** | **91,6** | **75,2** | **195,9** | **1825,8** | **16,3** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | 3,2 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,8 |
| 54-29гн-  2020 | Чай со смородиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 11,3 | 0,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **8,8** | **9,7** | **50,7** | **326** | **4,2** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2,2** | **0,2** | **25,2** | **111,4** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 | 0,3 |
| 54-22с-  2021 | Суп картофельный с ламинарией и яйцом | 250 | 1,9 | 7,8 | 11,9 | 125,4 | 1,0 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 1,7 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 23,5 | 27,1 | 5,5 | 359,4 | 0,5 |
| 54-29хн-  2020 | Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии  (брусника, малина, смородина) | 200 | 0,5 | 0,2 | 5,8 | 27,2 | 0,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Обед** | **795** | **31** | **40,7** | **51,9** | **697,6** | **4,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 | 0,9 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **8,1** | **5,3** | **22,3** | **169,1** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 | 0,5 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 | 1,5 |
| 54-28гн-  2020 | Чай с облепихой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,6 | 2,1 | 15,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **480** | **22** | **15,7** | **25,3** | **331,7** | **2,1** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 | 1,1 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 | 0,7 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,9** | **5,3** | **21,2** | **163,8** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2535** | **80** | **76,9** | **196,6** | **1799,6** | **16,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 | 0,3 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 | 0,3 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 | 2,1 |
| 54-25гн-  2020 | Чай с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0 | 1,5 | 7,2 | 0,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 | 1,3 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **25,7** | **26,5** | **48,2** | **535,6** | **4,0** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок томатный | 200 | 2 | 0 | 5,8 | 31,2 | 0,5 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **2** | **0** | **5,8** | **31,2** | **0,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью\*\*\*\* | 80 | 1,3 | 8,1 | 7,7 | 108,7 | 0,6 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 | 1,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | 2,2 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15 | 15,5 | 2,4 | 209,3 | 0,2 |
| 54-28хн-  2020 | Напиток из облепихи с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 1 | 2,5 | 19,4 | 0,2 |
|  | **Итого за Обед** | **780** | **26,9** | **37,2** | **51,8** | **649,1** | **4,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 | 1,4 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 | 0,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **300** | **25,4** | **10,7** | **26** | **302,4** | **2,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 0,3 |
| 54-25г-2020 | Овощное рагу с баклажанами | 150 | 3 | 6,8 | 15 | 132,9 | 1,3 |
| 54-20м -  2020 | Говядина отварная | 60 | 17,1 | 13,7 | 0,3 | 192,8 | 0,0 |
| 54-30гн-  2020 | Чай с малиной и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,7 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | 0,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **505** | **22,3** | **21** | **25,7** | **380,1** | **2,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 | 1,8 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** | **1,8** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **107,7** | **100,4** | **179,1** | **2051,4** | **14,9** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 0,0 |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 22,3 | 303,7 | 1,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 | 0,9 |
| 54-26гн-  2020 | Чай с молоком и сиропом стевии | 200 | 1,6 | 1,1 | 3,7 | 31,3 | 0,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Завтрак** | **530** | **34,5** | **19,8** | **46,6** | **501,3** | **3,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | 2,1 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **1** | **0** | **25,4** | **105,6** | **2,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 | 0,2 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 250 | 9,2 | 6,8 | 12 | 146 | 1,0 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 150 | 3,8 | 4,4 | 6,2 | 79,4 | 0,5 |
| 54-7м-2020 | Шницель из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 1,0 |
| 54-4соус-  2020 | Соус сметанный натуральный | 30 | 0,9 | 4,9 | 2 | 55,8 | 0,2 |
| 54-26хн-  2020 | Компот из яблок с сиропом стевии | 200 | 0,2 | 0,1 | 5 | 22 | 0,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,8 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **30,4** | **29,7** | **49,5** | **587,1** | **4,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 1,0 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | 0,9 |
|  | **Итого за Полдник** | **320** | **7,3** | **5,5** | **22,8** | **169,5** | **1,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 | 0,3 |
| 54-24г-2020 | Рагу из овощей с кабачками | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | 1,1 |
| 54-21м-  2020 | Курица отварная | 60 | 19,3 | 1,5 | 0,7 | 92,9 | 0,1 |
| 54-32гн-  2020 | Чай с брусникой и сиропом стевии | 200 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 11,6 | 0,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | 0,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **475** | **24,8** | **11,3** | **28,4** | **313,7** | **2,4** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 | 0,7 |
| Пром. | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,2 | 1,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **220** | **7,3** | **7** | **23,1** | **184,2** | **1,9** |
|  | **Итого за день** | **2560** | **105,3** | **73,3** | **195,8** | **1861,4** | **16,3** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **535,95** | **19,56** | **18,33** | **49,25** | **439,95** | **4,1** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **1,28** | **0,08** | **19,5** | **83,77** | **1,6** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **779,29** | **28,29** | **33,19** | **51,69** | **618,61** | **4,3** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **302,86** | **11,98** | **6,74** | **23,98** | **204,51** | **2,0** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **503,57** | **22,13** | **20,82** | **27,46** | **385,63** | **2,3** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **217,14** | **7,31** | **6,23** | **21,94** | **173,06** | **1,8** |
|  | **Средние показатели за период** | **2538,8** | **90,6** | **85,4** | **193,8** | **1905,5** | **16,2** |

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

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

*Фрукт\*\*\** - допускается выдача иных фруктов

Приложение 4

***Меню для организации питания детей, страдающих целиакией, в организации отдыха и оздоровления, 7-11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| г. | г. | г. | г. | Ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14,9** | **16,7** | **82,3** | **539,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с-2020 – для детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в-2020 - для детей с целиакией | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2645** | **94,6** | **112,1** | **291,5** | **2553,2** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,6** | **357,4** | **2548,2** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г-2020 - для детей с целиакией | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,6** | **307,9** | **2350,6** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-12гн-2020 | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,3** | **293,2** | **2284,4** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с-2020 – для детей с целиакией | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **112,8** | **314,3** | **2618,1** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн-2020 | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,2** | **343** | **2500,5** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,5** | **277,8** | **2215,2** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **575** | **14,9** | **16,7** | **82,3** | **539,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с-2020 – для детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в-2020 - для детей с целиакией | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2645** | **94,6** | **111,9** | **296,1** | **2569,8** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,6** | **355,4** | **2540,2** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г-2020 - для детей с целиакией | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,8** | **305,3** | **2342** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-12гн-2020 | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,1** | **297,8** | **2301** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-8к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с-2020 – для детей с целиакией | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **112,8** | **312,3** | **2610,1** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн-2020 | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,4** | **340,4** | **2491,9** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,3** | **282,4** | **2231,8** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,1 | 9,7 | 41,6 | 285,8 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 75,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **675** | **15,8** | **16,9** | **90,4** | **576,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-15с-2020 – для детей с целиакией | Рассольник ленинградский с рисом | 200 | 1,2 | 1,7 | 9,6 | 58,4 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 200 | 3,9 | 35,4 | 10,8 | 377,2 |
| 54-19м-2020 | Печень тертая | 80 | 11,4 | 18,1 | 4,8 | 227,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **820** | **20,7** | **57,7** | **70,7** | **884,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-8в-2020 - для детей с целиакией | Булочка маковая | 60 | 6,1 | 3,5 | 21,5 | 141,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **11,9** | **8,5** | **29,9** | **243,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **40,7** | **24** | **70,2** | **660,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2745** | **95,5** | **112,1** | **302,2** | **2599,6** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн-2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **18,3** | **21,2** | **65,7** | **525,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **920** | **26** | **31,3** | **115,3** | **848,4** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **7,1** | **11,4** | **34** | **266,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | Салат из свеклы с черносливом | 80 | 1,1 | 4,3 | 10,3 | 85 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-3м-2020 | Голубцы ленивые | 100 | 8,4 | 7,7 | 6,4 | 128,3 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **20,2** | **20,7** | **85,8** | **611,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2820** | **77,6** | **89,8** | **352,8** | **2531,6** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 |
| 54-13гн-2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **620** | **10,4** | **16,6** | **75,5** | **493** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200 | 8,6 | 6,1 | 13,9 | 144,9 |
| 54-18г-2020 - для детей с целиакией | Макароны безглютеновые отварные | 200 | 4,7 | 6,8 | 45,7 | 262,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14хн-2020 | Компот из смородины с медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 9,3 | 39,6 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **840** | **28,9** | **36,2** | **108,3** | **874,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **13,3** | **8,1** | **14** | **182,1** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-20гн-2020 | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **590** | **30,3** | **18,7** | **68,9** | **565,7** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2710** | **89,3** | **84,6** | **309,9** | **2358,6** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **525** | **21,4** | **15,8** | **69,9** | **506,9** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-15г-2020 | Капуста цветная отварная | 200 | 5,1 | 5,8 | 8,3 | 105,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-3хн-2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **950** | **46,4** | **28,2** | **89,6** | **798,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 150 | 2,3 | 0,8 | 31,5 | 141,8 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **350** | **9,1** | **5,8** | **42,5** | **258** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-12гн-2020 | Чай с лимоном и медом | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,6 | 32 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **23,2** | **21,3** | **52,8** | **495,1** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8** | **100,2** |
|  | **Итого за день** | **2765** | **106,5** | **76,1** | **295,8** | **2293** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-8к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная с курагой | 200 | 8,4 | 9,7 | 40,3 | 281,6 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **590** | **11,4** | **12,6** | **86,2** | **504,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-13с-2020 – для детей с целиакией | Щи из свежей капусты вегетарианские | 300 | 2 | 4,7 | 8,8 | 85,7 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 200 | 4,8 | 6,4 | 48,6 | 271,4 |
| 54-10р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 140 | 22,8 | 15,8 | 8,8 | 268,7 |
| 54-21хн-2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **980** | **32,9** | **29,4** | **110,9** | **841** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6в-2020 | Кекс рисовый с грушей | 60 | 1,1 | 4,9 | 21,1 | 132,6 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **400** | **8,2** | **10,2** | **40,8** | **287,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-19г-2020 – для детей с целиакией | Капуста белокочанная тушеная | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 282,9 |
| 54-20м -2020 | Говядина отварная | 80 | 22,7 | 18,3 | 0,4 | 257 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **27,6** | **54,2** | **33,8** | **733,7** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **6,4** | **7,6** | **109,6** |
|  | **Итого за день** | **2910** | **86,1** | **113** | **309,7** | **2601,5** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
| 54-11гн-2020 | Чай с медом | 200 | 0,3 | 0 | 7,4 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 30 | 1,1 | 1,2 | 13 | 66,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **23,4** | **27,2** | **51** | **542** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-16м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 11,6 | 11,7 | 6,5 | 177,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-6хн-2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **31,4** | **32,1** | **113,3** | **868,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **250** | **6,2** | **5,1** | **49,5** | **268,3** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **540** | **18,7** | **17,8** | **74,6** | **534,2** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **85,7** | **87,2** | **345** | **2508,5** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-7т-2020 – для детей с целиакией | Творожно-пшенная запеканка | 150 | 11,3 | 5,3 | 13,3 | 145,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 30 | 2,2 | 2,6 | 16,7 | 98,2 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **18** | **18,7** | **70** | **519,3** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-13г-2020 | Фасоль отварная | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 80 | 25,7 | 1,9 | 0,9 | 123,8 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 30 | 0,8 | 3 | 2,3 | 39,4 |
| 54-24хн-2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Обед** | **900** | **55,2** | **17,9** | **88,8** | **737,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-7в-2020 - для детей с целиакией | Кекс с куриным филе | 60 | 7,5 | 3,1 | 4,4 | 75,5 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **260** | **14,3** | **8,1** | **15,4** | **191,7** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-30м-2020 | Кнели из говядины с рисом | 80 | 11,9 | 12,8 | 5,3 | 184,5 |
| 54-6соус-2020  – для детей с целиакией | Соус молочный безглютеновый | 20 | 0,5 | 2 | 1,6 | 26,3 |
| 54-14гн-2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб безглютеновый | 60 | 2,2 | 2,3 | 26 | 133,9 |
|  | **Итого за Ужин** | **550** | **18,9** | **22,6** | **65** | **540** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,8** | **5** | **8,2** | **101** |
|  | **Итого за день** | **2630** | **112,8** | **72,3** | **280,4** | **2223,8** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **569,05** | **16,87** | **18,41** | **71,9** | **520,41** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,07** | **32,8** | **134,2** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **901,43** | **34,5** | **33,26** | **99,56** | **836,09** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **301,43** | **10,01** | **8,17** | **32,3** | **242,53** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **562,86** | **25,66** | **25,61** | **64,44** | **591,51** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **200** | **5,63** | **5,2** | **11,89** | **116,86** |
|  | **Средние показатели за период** | **2734,8** | **93,3** | **90,7** | **312,9** | **2441,6** |

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

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

*Фрукт\*\*\** - допускается выдача иных фруктов

Приложение 5

***Меню для организации питания детей, страдающих муковисцидозом, в организации отдыха и оздоровления, 7-11 лет***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецептуры\* | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
| г. | г. | г. | г. | Ккал. |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн-  2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн-  2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-10гн-  2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-  2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн-  2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м-  2020 | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн-  2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн-  2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-  2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн-  2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-  2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-  2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |
|  | **Воскресенье, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн-  2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-  2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м-  2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн-  2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн-  2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн-  2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-10гн-  2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-  2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн-  2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м-  2020 | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн-  2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн-  2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-  2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн-  2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-  2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-  2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |
|  | **Воскресенье, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн-  2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-  2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м-  2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн-  2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | **Понедельник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2к-2020 | Каша вязкая молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 9,2 | 44 | 287,8 |
| 54-22гн-  2020 | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,5 | 3,4 | 22,3 | 133,4 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **33,4** | **32,3** | **107,2** | **851,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 300 | 7,1 | 8,7 | 20,4 | 188,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 |
| 54-18м-  2020 | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 20,1 | 19 | 8 | 283,8 |
| 54-2хн-  2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
|  | **Итого за Обед** | **1045** | **45,5** | **47,9** | **123,9** | **1108,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6т-2020 | Сырники | 100 | 19,6 | 5,7 | 16,4 | 195,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 40 | 0,2 | 0 | 28,8 | 115,8 |
| Пром. | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **340** | **25,6** | **10,7** | **53,6** | **413,4** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-8г-2020 | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6 | 19,5 | 151,4 |
| 54-4м-2020 | Котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **28** | **31,6** | **71** | **680** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **3115** | **139,9** | **128,5** | **403,3** | **3327,4** |
|  | **Вторник, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| 54-10гн-  2020 | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,8 | 28,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **830** | **28,5** | **35,8** | **76,7** | **740,6** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-11р-  2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 80 | 11,1 | 5,9 | 5 | 117,8 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Обед** | **970** | **38,3** | **44,8** | **126,7** | **1063,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Булочка с повидлом | 60 | 4,8 | 8,4 | 33,6 | 229,2 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за Полдник** | **330** | **12,2** | **13,5** | **49,9** | **369,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 12 | 12,4 | 1,9 | 167,4 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **25,2** | **36,7** | **61,1** | **675,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **3130** | **110,2** | **136** | **366,4** | **3128,4** |
|  | **Среда, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| 54-13гн-  2020 | Чай с облепихой и медом | 200 | 0,4 | 0,6 | 8 | 39,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **690** | **24,6** | **23,1** | **89,7** | **663,8** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-5с-2020 | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 300 | 13 | 9,1 | 20,9 | 217,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| 54-1хн-  2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 4 | 0,7 | 23,8 | 117,4 |
|  | **Итого за Обед** | **925** | **39,1** | **43,4** | **119,5** | **1024,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15,6 | 188,1 |
| Пром. | Фрукт (груша)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 59,2 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **14,5** | **15,7** | **38,6** | **353,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-26м-  2020 | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 390,4 |
| 54-7гн-  2020 | Чай с малиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 31,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **640** | **38** | **28,1** | **89,4** | **760,6** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **3045** | **123,4** | **116,3** | **387,8** | **3088,1** |
|  | **Четверг, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 20,8 | 12,2 | 35 | 332,8 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
| Пром. | Молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **29,6** | **23,1** | **90,6** | **688** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,3 | 114,4 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 300 | 10,1 | 6,9 | 24,4 | 199,7 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 75 | 14,3 | 3,2 | 10 | 126,5 |
| 54-3хн-  2020 | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,4 | 81,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **43,5** | **43** | **115,3** | **1020,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 60 | 5,2 | 1,8 | 34 | 172,6 |
| Пром. | Бифидок | 180 | 6,1 | 4,5 | 9,9 | 104,6 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **360** | **13,1** | **6,9** | **69,1** | **390,6** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 23,4 | 21,5 | 397,4 |
| 54-3гн-  2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **610** | **31,1** | **31,6** | **60,7** | **650,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Галеты | 10 | 1 | 1 | 6,6 | 39,3 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,8** | **6** | **14,6** | **139,5** |
|  | **Итого за день** | **2885** | **124,7** | **110,6** | **383,3** | **3024** |
|  | **Пятница, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-13к-  2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,1 | 9,2 | 38,6 | 270,3 |
| Пром. | Фрукт (яблоко)\*\*\* | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 57,7 |
| 54-6гн-  2020 | Чай со смородиной и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,2 | 30,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **21,1** | **26,7** | **89,1** | **680,7** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок сливовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 30,4 | 125,8 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,2** | **30,4** | **125,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-4з-2020 | Овощи в нарезке (перец)\*\* | 80 | 1 | 0,1 | 3,9 | 20,6 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 300 | 7 | 8,5 | 8,6 | 138,3 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-8р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша) | 80 | 18,8 | 21,6 | 4,4 | 287,5 |
| 54-21хн-  2020 | Кисель из брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0,5 | 15 | 76,9 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,7** | **52,8** | **96,1** | **1037,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Йогурт | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (апельсин)\*\*\* | 140 | 1,3 | 0,3 | 11,3 | 52,9 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 80 | 6,2 | 1,9 | 42,7 | 212,8 |
|  | **Итого за Полдник** | **420** | **14,3** | **7,2** | **65** | **381,9** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок\*\*\*\* | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-22м-  2020 | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17,5 | 217,3 |
| 54-21гн-  2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **41,5** | **29,3** | **71,3** | **715,3** |
| *\*\*\*\* - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»* | | | | | | |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ряженка | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,6 | 91,6 |
| Пром. | Баранка простая | 20 | 2,1 | 0,3 | 12,8 | 62 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **7,3** | **4,8** | **20,4** | **153,6** |
|  | **Итого за день** | **3065** | **129,5** | **121** | **372,3** | **3094,9** |
|  | **Суббота, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 14,8 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 316 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| 54-2гн-  2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **615** | **33,5** | **42,8** | **62,4** | **767,1** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Сок черешневый | 200 | 0,6 | 0 | 35 | 142,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **35** | **142,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 7,1 | 8,5 | 15,2 | 165,6 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-1м-2020 | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18 | 18,6 | 2,9 | 251,1 |
| 54-6хн-  2020 | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 42,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **955** | **44,9** | **39** | **120,9** | **1014,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Слойка с повидлом | 80 | 6,4 | 11,2 | 44,8 | 305,6 |
| Пром. | Молоко | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
|  | **Итого за Полдник** | **280** | **12,2** | **16,2** | **54,4** | **412,2** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Овощи в нарезке (помидор)\*\* | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 |
| 54-11м-  2020 | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,6 | 348,2 |
| 54-5гн-  2020 | Чай с облепихой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,6 | 7 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом) | 100 | 10 | 10 | 5,1 | 150,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **650** | **31,6** | **26,2** | **84,2** | **698,9** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Снежок | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 153 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **200** | **5,4** | **5** | **21,6** | **153** |
|  | **Итого за день** | **2900** | **128,2** | **129,2** | **378,5** | **3188** |
|  | **Воскресенье, 3 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 39,5 | 14,2 | 29,7 | 404,9 |
| Пром. | Фрукт (мандарин)\*\*\* | 70 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 |
| 54-4гн-  2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 30 | 0,2 | 0 | 21,6 | 86,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **570** | **47** | **16,1** | **95,7** | **715,4** |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
|  | **Итого за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0** | **33** | **134,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-2з-2020 | Овощи в нарезке (огурец)\*\* | 80 | 0,6 | 0,1 | 2 | 11,3 |
| 54-16с-  2020 | Суп сливочный с рыбой (горбуша) | 300 | 11,1 | 8,2 | 14,4 | 175,2 |
| 54-21г-2020 | Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 |
| 54-6м-2020 | Биточек из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 |
| 54-24хн-  2020 | Кисель из облепихи | 200 | 0,3 | 1,1 | 11,9 | 58,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Обед** | **935** | **53,9** | **40,8** | **114** | **1037** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-10в-  2020 | Булочка ванильная | 60 | 4,7 | 4 | 32,3 | 184,2 |
| Пром. | Бифидок | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
| Пром. | Фрукт (банан)\*\*\* | 120 | 1,8 | 0,6 | 25,2 | 113,4 |
|  | **Итого за Полдник** | **380** | **13,3** | **9,6** | **68,5** | **413,8** |
|  | **Ужин** |  |  |  |  |  |
| 54-21з-2020 | Кукуруза сахарная | 40 | 0,8 | 0,1 | 4,1 | 20,9 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-17м-  2020 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 23 | 11,1 | 32,1 | 319,9 |
| 54-2соус-  2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-14гн-  2020 | Чай со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 |
|  | **Итого за Ужин** | **600** | **37,8** | **30,1** | **77,2** | **728,8** |
|  | **Второй ужин** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 41,6 |
| Пром. | Варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 101 |
|  | **Итого за Второй ужин** | **210** | **6,6** | **6** | **15,6** | **142,6** |
|  | **Итого за день** | **2895** | **159,2** | **102,6** | **404** | **3172** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **655** | **31,1** | **28,56** | **87,34** | **729,63** |
|  | **Средние показатели за Второй завтрак** | **200** | **0,6** | **0,06** | **32,83** | **134,23** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **960** | **44,27** | **44,53** | **116,63** | **1043,71** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **355,71** | **15,03** | **11,4** | **57,01** | **390,81** |
|  | **Средние показатели за Ужин** | **628,57** | **33,31** | **30,51** | **73,56** | **701,47** |
|  | **Средние показатели за Второй ужин** | **205,71** | **6,41** | **5,54** | **17,71** | **146,26** |
|  | **Средние показатели за период** | **3005** | **130,7** | **120,6** | **385,1** | **3146,1** |

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

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

*Фрукт\*\*\** - допускается выдача иных фруктов