Перспективное меню обучающихся МАОУ "Экономический лицей" 2020г, 12-18 лет ОВЗ

	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин В	Витамин С	Витамин А	Са, мг	Р, мг	Mg	Fe, мг
1-й день понедельник завтрак с 10.30-12.30 час													
№205	**колбасные изделия отварные**	**80**	**7,56**	**18,3**	**1,79**	**205,3**	**0,15**	**0**	**0,02**	**18**	**103,71**	**11,93**	**1,27**
	колбаса вареная в/с или сосиски моло	82,2											
	масло сливочное	5											
№124	**макароны запеченные с сыром**	**200**	**6,8**	**10,6**	**37,4**	**292**	**0,09**	**0,00**	**0,03**	**13,1**	**55,28**	**20,69**	**1,16**
	макаронные изделия	69											
	масло сливочное	8											
	сыр российский	22											
№ 294	**чай с сахаром с лимоном**	**200/7**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**61,62**	**0,00**	**2,80**	**0,00**	**6,25**	**3,54**	**2,34**	**0,29**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
	лимон	7											
	йогурт	**250**	**7,00**	**7,98**	**10,22**	**140,65**	**1,75**	**0,05**	**300,00**	**225,00**	**35,00**	**0,25**	**0,10**
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
	Итого завтрак		**23,71**	**37,16**	**78,73**	**767,16**	**2,04**	**2,85**	**300,05**	**269,25**	**222,73**	**45,11**	**3,39**
обед с 13.15-15.15час													
№246	**огурцы свежие в нарезке**	**100**	**1,1**	**0,2**	**4,6**	**23,00**	**0,06**	**25**	**0,14**	**14,00**	**26,00**	**20,00**	**0,9**
№ 42	**рассольник "Ленинградский"**	**250**	**5,03**	**11,3**	**32,38**	**149,60**	**9,81**	**0,21**	**30,1**	**85,8**	**33,4**	**1,16**	**0,14**
	картофель	75											
	крупа перловая	5											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	огурцы соленые	15											
	масло растительное	5											
	сметана	20											
№171	**рыба,тушенная в сметанном соусе**	**170**	**18,72**	**16,35**	**6,81**	**249,32**	**0,15**	**1,82**	**0,67**	**93,64**	**283,3**	**50,38**	**1,02**
	горбуша	124,3											
	лук репчатый	17											
	морковь	32											
	масло растительное	6											
	соус сметанный	40											
	мука пшеничная	1											
	масло сливочное	1											
	сметана	20											
№225	**рис припущенный**	**200**	**4,96**	**7,26**	**50,36**	**286,75**	**0,07**	**0,00**	**0,04**	**7,68**	**106,2**	**34,55**	**0,71**
	крупа рисовая	69											
	масло сливочное	9											
	сметана	20											
№ 293	**нектар персиковый**	**200**	**2,00**	**0,2**	**5,8**	**36,00**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,8**
№ 89	**яблоко свежее**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**

	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**35,43**	**36,41**	**136,52**	**913,20**	**38,34**	**31,03**	**59,11**	**246,08**	**538,74**	**133,95**	**6,59**
	итого за день		**59,14**	**73,57**	**215,25**	**1680,36**	**40,38**	**33,88**	**359,16**	**515,33**	**761,47**	**179,06**	**9,98**
			2-й день вторник		**завтрак с 10.30-12.30 час**								
№ 107	**каша манная молочная жидкая**	**200/10**	**6,21**	**8,05**	**31,09**	**255,07**	**0,2**	**1,83**	**0,07**	**135,95**	**124,75**	**20,48**	**0,45**
	молоко цельное	106											
	крупа манная	31											
	сахар	5											
	масло сливочное	10											
№384	**бутерброд горячий «пикантный»**	**40**	**4,73**	**8,28**	**12,90**	**145,02**	**0,05**	**0,10**	**0,03**	**98,05**	**90,72**	**15,42**	**1,08**
	сыр российский	11											
	хлеб пшеничный	25											
	масло сливочное	4											
	чеснок	0,3											
	сметана	10											
№286	**кофейный напиток с молоком**	**200**	**2,79**	**3,19**	**19,71**	**118,69**	**0,02**	**0,28**	**0,00**	**92,34**	**68,08**	**13,52**	**0,23**
	молоко	100											
	кофейный напиток	2											
	сахар	15											
№ 335	**пирожок,печеный из сдоб. теста**	**60**	**4,64**	**3,89**	**28,90**	**169,30**	**0,00**	**0,02**	**13,97**	**58,55**	**9,51**	**0,79**	**0,10**
	мука пшеничная	35,6											
	сахар	2,5											
	масло сливочное	3,8											
	яйцо	5,4											
	дрожжи прессованные	1,3											
	фарш яблочный	25											
	Итого завтрак		**18,37**	**23,41**	**92,60**	**688,08**	**0,27**	**2,23**	**14,07**	**384,89**	**293,06**	**50,21**	**1,86**
					обед с 13.15-15.15час								
№30	**салат из соленых огурцов с луком**	**100**	**0,85**	**5,08**	**3,31**	**61,50**	**0,06**	**25**	**0,14**	**14,00**	**26,00**	**20,00**	**0,9**
	огурцы соленые	80											
	лук репчатый или зеленый	15											
	масло растительное	5											
№ 63	**щи из свежей капусты с картофелем**	**250**	**2,09**	**6,33**	**10,64**	**107,83**	**0,07**	**18,04**	**0,24**	**44,23**	**53,63**	**21,58**	**0,77**
	капуста свежая	50											
	картофель	30											
	морковь, в т.ч петрушка	12,5											
	лук репчатый	10											
	бульон или вода	200											
	масло растительное	5											
№192	**печень говяжья по-строгановски**	**150**	**34,98**	**39,47**	**6,4**	**504,75**	**0,07**	**1,64**	**0,11**	**15,35**	**195,8**	**25,04**	**3,13**
	печень говяжья	177											
	масло растительное	12,8											
№263	соус сметанный	50											
	мука пшеничная	1,25											
	масло сливочное	1,25											

	сметана	25											
	масло сливочное	1											
№239	**картофель отварной**	**200**	**4,18**	**9,38**	**36,28**	**243,28**	**0,2**	**8,32**	**0,04**	**19,98**	**106,06**	**38,76**	**1,54**
	картофель	198											
	масло сливочное	9											
№ 280	**компот из плодов сушеных (курага)**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**91,98**	**0,02**	**5,60**	**0,00**	**9,41**	**6,16**	**5,04**	**1,28**
	курага	20											
	сахар	15											
	кислота лимонная	0,2											
№ 89	**банан свежий**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**50,61**	**61,90**	**143,88**	**1313,05**	**28,74**	**58,60**	**28,69**	**147,73**	**513,89**	**150,08**	**9,78**
	итого за день		**68,98**	**85,31**	**236,48**	**2001,13**	**29,01**	**60,83**	**42,76**	**532,62**	**806,95**	**200,29**	**11,64**
3-й день среда завтрак с 10.30-12.30 час													
№132	**омлет натуральный**	**200**	**17,9**	**27,75**	**4,68**	**340,1**	**0,12**	**1,01**	**0,4**	**163,6**	**310**	**25,6**	**3,2**
	яйцо	3 шт											
	молоко цельное	77											
	масло сливочное	14,7											
№ 271	**какао с молоком сгущенным**	**200**	**3,78**	**3,91**	**26,04**	**154,15**	**1,69**	**0,03**	**163,15**	**149,75**	**39,45**	**1,31**	**0,06**
	молоко цельное сгущенное с сахар	38											
	сахар	3											
	какао-порошок	4											
№380	**бутерброд с маслом**	**30**	**1,27**	**11,3**	**7,7**	**137,50**	**0,03**	**0,00**	**0,07**	**8,85**	**28,20**	**7,13**	**0,62**
	масло сливочное	10											
	хлеб пшеничный	20											
№ 272	**«снежок»**	**250**	**7,00**	**7,98**	**10,22**	**140,65**	**1,75**	**0,05**	**300,00**	**225,00**	**35,00**	**0,25**	**0,10**
	Итого завтрак		**29,95**	**50,94**	**48,64**	**772,40**	**3,59**	**1,09**	**463,62**	**547,20**	**412,65**	**34,29**	**3,98**
обед с 13.15-15.05час													
№4	**салат из капусты с морковью**	**100**	**0,84**	**5,06**	**5,32**	**70,02**	**0,03**	**38,3**	**0,2**	**43,17**	**31,74**	**17,24**	**0,59**
	капуста белокочанная	84											
	морковь	10											
	масло растительное	10											
	сахар	5											
№101***	**суп картофельный с крупой**	**250**	**2,68**	**2,8**	**17,1**	**104,5**	**8,25**	**0**	**25,9**	**82,65**	**28,5**	**1,3**	**0,11**
	Крупа пшеничная	10											
	картофель	75											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло сливочное	2,5											
	бульон или вода	187,5											
№214	**рагу из птицы**	**280**	**24,61**	**31,34**	**29,12**	**493,73**	**2,12**	**0,33**	**41,23**	**226,7**	**28,62**	**2,45**	**0,07**
	филе куриное	102,4											
	картофель	128											
	масло растительное	9,6											
	лук репчатый	16											

	томатная паста	3,8											
	мука пшеничная	1,6											
	морковь	27,2											
№ 289	**напиток из шиповника**	**200**	**0,68**	**0**	**21,01**	**46,87**	**0,08**	**2,73**	**0,05**	**252**	**189**	**29,4**	**0,21**
	шиповник	20											
	сахар	15											
№ 89	**банан свежий**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**36,99**	**40,84**	**137,14**	**1018,83**	**38,80**	**41,36**	**95,54**	**649,28**	**404,10**	**90,05**	**3,14**
	итого за день		**66,94**	**91,78**	**185,78**	**1791,23**	**42,39**	**42,45**	**559,16**	**1196,48**	**816,75**	**124,34**	**7,12**
4-й день четверг завтрак с 10.30-12.30 час													
№ 153	**пудинг творожный запеченный**	**200**	**24,26**	**8,31**	**39,75**	**330,81**	**0,1**	**0,7**	**0,08**	**218,56**	**307,13**	**39,61**	**1,89**
	творог	112,5											
	крупа манная	11											
	яйцо	8											
	сахар	11											
	изюм	10											
	орех грецкий	5											
	ванилин	0,02											
	масло сливочное	4,5											
	сметана	3,7											
	сухари панировочные	3,7											
	соус молочный	50											
№	**вафли штучные**	**30**	**1,74**	**3**	**16,71**	**100,50**	**0**	**0**	**10**	**0**	**0**	**0**	**0**
№ 300	**чай с сахаром**	**200**	**0,00**	**0,00**	**11,28**	**45,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**2,59**	**1,5**	**1,13**	**0,18**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
	Итого завтрак		**28,28**	**11,58**	**81,75**	**544,02**	**0,15**	**0,70**	**10,08**	**228,05**	**333,83**	**50,64**	**2,64**
обед с 13.15-15.15час													
№73*	**икра кабачковая**	**100**	**1,4**	**4,8**	**8,5**	**83**	**15**	**0,08**	**8,40**	**15,60**	**12,00**	**0,54**	**0,04**
№ 37	**борщ с капустой и картофелем**	**250**	**1,9**	**6,66**	**10,81**	**111,11**	**8,25**	**0,24**	**41,93**	**48,81**	**22,65**	**1,01**	**0,05**
	свекла	40											
	капуста свежая	20											
	картофель	20											
	морковь	10											
	лук репчатый	5											
	масло растительное	3											
	лимонная кислота	0,25											
	сахар	2,5											
	сметана	20											
№176	**бефстроганов из отварной говядины**	**120**	**21,72**	**25,11**	**3,85**	**325,69**	**0,06**	**2,90**	**0,3**	**62,41**	**192,08**	**29,91**	**2,72**
	говядина	113,5											
	морковь, в т.ч петрушка	12,8											
	лук репчатый	2,3											

№263	соус сметанный	50											
	мука пшеничная	1,25											
	масло сливочное	1,25											
	сметана	25											
№221	**каша перловая рассыпчатая**	**200**	**6,04**	**11,55**	**48,17**	**320,25**	**0,32**	**0,00**	**0,04**	**20**	**219**	**131**	**4**
	крупа перловая	78											
	масло сливочное	10											
№282	**компот из свежих яблок**	**200**	**2,00**	**0,2**	**5,8**	**36,00**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,8**	**0,02**
	яблоко свежее	40											
	сахар	15											
	кислота лимонная	0,2											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
№ 293	**нектар персиковый**	**200**	**2,00**	**0,2**	**5,8**	**36,00**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,8**
	итого обед		**42,54**	**49,46**	**130,28**	**1137,70**	**27,81**	**7,22**	**64,67**	**200,22**	**578,13**	**211,86**	**11,73**
	итого за день		**70,82**	**61,04**	**212,03**	**1681,72**	**27,96**	**7,92**	**74,75**	**428,27**	**911,96**	**262,50**	**14,37**
5-й день пятница завтрак с 10.30-12.30 час													
№209	**котлета припущенная из птицы**	**100/5**	**15,61**	**17,63**	**10,65**	**263,62**	**12,75**	**1,33**	**15,63**	**123,29**	**19,37**	**1,56**	**0,25**
	филе куриное	74,5											
	хлеб пшеничный	14,8											
	масло растительное	1,3											
	молоко	20,5											
	масло сливочное	5											
№219	**каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,64**	**7,24**	**60**	**351,74**	**0,32**	**0**	**0,04**	**20**	**219,19**	**131,14**	**4,4**
	крупа гречневая	92											
	масло сливочное	9											
№ 294	**чай с сахаром с лимоном**	**200/7**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**61,62**	**0,00**	**2,80**	**0,00**	**6,25**	**3,54**	**2,34**	**0,29**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
	лимон	7											
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
№89	**груша свежая**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	Итого завтрак		**30,30**	**25,85**	**117,21**	**822,63**	**41,28**	**4,13**	**43,83**	**175,80**	**283,14**	**146,00**	**5,57**
обед с 13.15-15.15час													
№12	**салат из моркови с зеленым горошком**	**100**	**1,9**	**10,12**	**6,26**	**123,76**	**0,05**	**6,05**	**1,5**	**40,31**	**6,20**	**54,00**	**1,28**
	морковь	56											
	горошек зеленый	40											
	масло растительное	10											
№ 50	**суп картофельный с рыбой**	**250**	**14,16**	**12,16**	**6,66**	**192,75**	**12,1**	**0,23**	**25,77**	**138,94**	**38,32**	**1,45**	**0,17**
	горбуша	53,75											
	картофель	112,5											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	5											
№189	**котлета из говядины**	**100/5**	**15,25**	**16,74**	**8,2**	**252,50**	**0,11**	**0,00**	**0,07**	**18,74**	**194,89**	**30,01**	**3,07**
	говядина (котлетное мясо)	86,2											

	хлеб пшеничный	18											
	сухари панировочные	10											
	масло растительное	7											
	масло сливочное	5											
	молоко или вода	23											
№235	**капуста тушеная**	**200**	**5,24**	**6,46**	**26,9**	**174,32**	**0,11**	**68,22**	**0,2**	**114,95**	**95,33**	**39,64**	**1,83**
	капуста свежая	210											
	морковь	8											
	лук репчатый	12											
	томатная паста	6,4											
	сахар	6											
	масло растительное	9											
	мука пшеничная	2,4											
№276	**кисель из свежих ягод**	**200**	**0,12**	**0,00**	**21,15**	**85,07**	**0,01**	**4,80**	**0,05**	**11,49**	**12,54**	**7,44**	**0,36**
	ягоды свежие	24											
	сахар	15											
	крахмал	6											
№ 335	**пирожок,печеный из сдоб. теста**	**60**	**4,64**	**3,89**	**28,90**	**169,30**	**0,00**	**0,02**	**13,97**	**58,55**	**9,51**	**0,79**	**0,10**
	мука пшеничная	35,6											
	сахар	2,5											
	масло сливочное	3,8											
	яйцо	5,4											
	дрожжи прессованные	1,3											
	фарш яблочный	25											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**48,79**	**50,31**	**145,42**	**1223,35**	**12,54**	**79,32**	**41,56**	**408,38**	**467,19**	**171,93**	**8,91**
	итого за день		**79,09**	**76,16**	**262,63**	**2045,98**	**53,82**	**83,45**	**85,39**	**584,18**	**750,33**	**317,93**	**14,48**
			6-й день суббота		**завтрак с 10.30-12.30 час**								
№27	**салат из свеклы с сыром**	**100**	**4,5**	**4,7**	**8,3**	**94,00**	**0,04**	**8,45**	**0,92**	**140,68**	**131,12**	**21,93**	**1,65**
	свекла отварная	84											
	сыр твердый	7											
	масло растительное	10											
№265***	**плов из мяса**	**260**	**33,6**	**16,5**	**60,1**	**521,7**	**0**	**0**	**62,4**		**59**	**1,73**	**0**
	говядина	126											
	или свинина (вырезка)	118											
	крупа рисовая	61											
	масло растительное	9											
	лук репчатый	9											
	морковь	14,4											
	томатное пюре	14											
№ 283	**компот из сухофруктов**	**200**	**0,56**	**0**	**27,89**	**113,79**	**0,03**	**1,22**	**0,18**	**49,5**	**44,53**	**32,03**	**1,02**
	смесь сухофруктов	25											
	сахар	15											
	вода	190											
№412 *	**пицца "Школьная"**	**100**	**11,50**	**7,90**	**30,50**	**239,00**	**0,00**	**0,01**	**21,74**	**97,21**	**13,61**	**1,37**	**0,09**

	мука пшеничная	40											
	масло растительное	4											
	яйцо	4											
	колбаса	15											
	сыр	15											
	помидоры свежие	20											
	томат пюре	10											
	дрожжи прессованные	1											
№ 293	**нектар виноградный**	**200**	**2,00**	**0,2**	**5,8**	**36,00**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,8**	**0,02**
№89	**апельсин свежий**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого за день		**60,34**	**30,94**	**197,18**	**1308,20**	**32,39**	**9,68**	**127,40**	**346,15**	**382,50**	**99,52**	**4,94**
7-й день понедельник завтрак с 10.30-12.30 час													
№ 114	**каша пшенная молочная**	**200/10**	**6,08**	**10,9**	**34,36**	**260,21**	**0,32**	**1,76**	**0,07**	**134,31**	**186,92**	**47,37**	**1,22**
	молоко цельное	100,8											
	крупа пшенная	40											
	сахар	5											
	масло сливочное	10											
№ 271	**какао с молоком сгущенным**	**200**	**3,78**	**3,91**	**26,04**	**154,15**	**1,69**	**0,03**	**163,15**	**149,75**	**39,45**	**1,31**	**0,06**
	молоко цельное сгущенное с сахар	38											
	сахар	3											
	какао-порошок	4											
	вода	175,5											
№8 ***	**бутерброд горячий с колбасой**	**75**	**13,81**	**10,95**	**31,39**	**271,61**	**0,92**	**0**	**274,78**	**6,33**	**36,98**	**1,4**	**0,4**
	хлеб пшеничный	15											
	масло сливочное	5											
	сыр российский	10											
	колбаса вареная в/с	30											
	йогурт	**250**	**7,00**	**7,98**	**10,22**	**140,65**	**1,75**	**0,05**	**300,00**	**225,00**	**35,00**	**0,25**	**0,10**
	Итого завтрак		**30,67**	**33,74**	**102,01**	**826,62**	**4,68**	**1,84**	**738,00**	**515,39**	**298,35**	**50,33**	**1,78**
обед с 13.15-15.15час													
№7	**салат из квашеной капусты с луком**	**100**	**1,6**	**10**	**3,58**	**110,60**	**0,02**	**19,1**	**0**	**30,56**	**20,21**	**11,69**	**1,2**
	капуста квашеная	81											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	10											
№ 45	**суп картофельный с бобовыми**	**250**	**2,34**	**3,89**	**13,61**	**98,79**	**0,1**	**8,41**	**0,24**	**18,43**	**59,12**	**22,52**	**0,8**
	горох	21,25											
	картофель	50											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло сливочное	5											
№172	**рыба тушеная в томате с овощами**	**170**	**17,63**	**9,75**	**9,12**	**194,63**	**0,13**	**3,03**	**0,61**	**41,9**	**254,7**	**45,94**	**1,12**
	горбуша	124,3											
	морковь, в т.ч петрушка	29											

	лук репчатый	14											
	томат паста	3,8											
	сахар	2,5											
	масло растительное	7											
№239	**картофель отварной**	**200**	**4,18**	**9,38**	**36,28**	**243,28**	**0,2**	**8,32**	**0,04**	**19,98**	**106,06**	**38,76**	**1,54**
	картофель	198											
	масло сливочное	9											
№ 293	**нектар виноградный**	**200**	**2,00**	**0,2**	**5,8**	**36,00**	**0,02**	**4,00**	**0,00**	**14,00**	**14,00**	**8,00**	**2,8**
№ 89	**яблоко свежее**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**35,93**	**34,86**	**132,98**	**987,01**	**28,79**	**42,86**	**29,05**	**169,63**	**580,33**	**166,57**	**9,62**
	итого за день		**66,60**	**68,60**	**234,99**	**1813,63**	**33,47**	**44,70**	**767,05**	**685,02**	**878,68**	**216,90**	**11,40**
			8-й день вторник завтрак с 10.30-12.30 час										
№ 217	**фрикадельки из курицы**	**105**	**16,48**	**21,24**	**8,69**	**294,61**	**0,08**	**0,64**	**0,11**	**21,93**	**154,8**	**19,63**	**1,73**
	филе куриное	75											
	хлеб пшеничный	15,7											
	молоко или вода	21,4											
	масло сливочное	7											
	яйцо куриное	8,6											
	масло сливочное	5											
№130	**пюре из бобовых**	**200**	**23,06**	**5,12**	**50,84**	**328,18**	**0,81**	**14**	**0,04**	**116,19**	**330,5**	**107**	**6,8**
	горох	100											
	масло сливочное	5											
№300	**чай"каркаде"**	**200**	**0**	**0**	**11,28**	**45,12**	**0**	**0**	**0**	**2,59**	**1,5**	**1,13**	**0,18**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
№ 89	**банан свежий**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
	Итого завтрак		**42,52**	**27,33**	**102,06**	**813,56**	**29,10**	**14,64**	**28,31**	**166,97**	**527,84**	**138,72**	**9,34**
					обед с 13.15-15.05час								
№41*	**салат картофельный с капустой свежей, кукурузой**	**100**	**1,9**	**6**	**11,6**	**108,00**	**0,06**	**25**	**0,14**	**14,00**	**26,00**	**20,00**	**0,9**
	картофель	35											
	капуста белокочанная	35											
	кукуруза сахарная консервиров	25											
	масло растительное	6											
№44	**суп из овощей**	**250**	**1,93**	**5,86**	**12,59**	**115,24**	**14,91**	**0,24**	**7,79**	**60,28**	**22,63**	**0,81**	**0,09**
	капуста свежая	20											
	картофель	50											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	5											
	зеленый горошек консервиров.	7,5											
	сметана	20											
№ 180	**гуляш из говядины**	**120**	**21,68**	**24,21**	**6,74**	**331,53**	**0,06**	**2,90**	**0,03**	**16,76**	**167,03**	**23,3**	**2,79**

	говядина	111											
	масло растительное	6,5											
	лук репчатый	14											
	томатная паста	5											
	мука пшеничная	3,7											
№219	**каша гречневая рассыпчатая**	**200**	**11,64**	**7,24**	**60**	**351,74**	**0,32**	**0**	**0,04**	**20**	**219,19**	**131,14**	**4,4**
	крупа гречневая	92											
	масло сливочное	9											
№ 280	**компот из плодов сушеных (курага)**	**200**	**0,33**	**0,00**	**22,66**	**91,98**	**0,02**	**5,60**	**0,00**	**9,41**	**6,16**	**5,04**	**1,28**
	курага	20											
	сахар	15											
	кислота лимонная	0,2											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**44,96**	**44,25**	**160,94**	**1224,14**	**15,53**	**33,74**	**8,00**	**145,85**	**551,41**	**218,89**	**11,56**
	итого за день		**87,48**	**71,58**	**263,00**	**2037,70**	**44,63**	**48,38**	**36,31**	**312,82**	**1079,25**	**357,61**	**20,90**
9-й день среда завтрак с 10.30-12.30 час													
№135	**омлет с колбасой или сосисками**	**200**	**10,65**	**32,66**	**3,8**	**350**	**0,16**	**0,78**	**0,35**	**140,61**	**300**	**27,17**	**3,13**
	яйцо	2,4											
	молоко цельное	60											
	масло сливочное	17											
	колбаса вареная или сосиски	38											
№380	**бутерброд с маслом**	**30**	**1,27**	**11,3**	**7,7**	**137,50**	**0,03**	**0,00**	**0,07**	**8,85**	**28,20**	**7,13**	**0,62**
	масло сливочное	10											
	хлеб пшеничный	20											
№ 294	**чай с сахаром с лимоном**	**200/7**	**0,07**	**0,01**	**15,31**	**61,62**	**0,00**	**2,80**	**0,00**	**6,25**	**3,54**	**2,34**	**0,29**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
	лимон	7											
№89	**груша свежая**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	Итого завтрак		**12,69**	**44,67**	**44,05**	**627,18**	**28,35**	**3,58**	**28,58**	**175,07**	**347,58**	**37,70**	**4,10**
обед с 13.15-15.15час													
№28	**салат из свеклы с чесноком**	**100**	**1,4**	**10,08**	**9,22**	**133,28**	**0,04**	**8,45**	**0,92**	**140,68**	**131,12**	**21,93**	**1,65**
	свекла отварная	90											
	чеснок	0,5											
	масло растительное	10											
№ 42	**рассольник "Ленинградский"**	**250**	**5,03**	**11,3**	**32,38**	**149,60**	**9,81**	**0,21**	**30,1**	**85,8**	**33,4**	**1,16**	**0,14**
	картофель	75											
	крупа перловая	5											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	огурцы соленые	15											
	бульон или вода	187,5											
	масло растительное	5											
	сметана	20											
№189	**шницель из говядины**	**100/5**	**15,25**	**16,74**	**8,2**	**252,50**	**0,11**	**0,00**	**0,07**	**18,74**	**194,89**	**30,01**	**3,07**

	говядина (котлетное мясо)	86,2											
	хлеб пшеничный	18											
	сухари панировочные	10											
	масло растительное	7											
	масло сливочное	5											
	молоко или вода	23											
№ 92	**рагу из овощей**	**200**	**3,72**	**14,87**	**22,57**	**238,99**	**15,36**	**0,47**	**43,3**	**76,93**	**33,49**	**1,4**	**0,12**
	картофель	96											
	морковь	32											
	капуста свежая	40											
	лук репчатый	16											
	масло растительное	8											
	соус сметанный	60											
	отвар или бульон	45											
	масло сливочное	5											
№ 289	**напиток из шиповника**	**200**	**0,68**	**0**	**21,01**	**46,87**	**0,08**	**2,73**	**0,05**	**252**	**189**	**29,4**	**0,21**
	шиповник	20											
	сахар	15											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**33,56**	**53,93**	**140,73**	**1046,89**	**25,56**	**11,86**	**74,44**	**599,55**	**692,30**	**122,50**	**7,29**
	итого за день		**46,25**	**98,60**	**184,78**	**1674,07**	**53,91**	**15,44**	**103,02**	**774,62**	**1039,88**	**160,20**	**11,39**
10-й день четверг завтрак с 10.30-12.30 час													
№ 141	**запеканка из творога**	**200**	**29,2**	**12,1**	**29,1**	**342,23**	**0,09**	**0,7**	**0,09**	**244,94**	**340,48**	**40,1**	**1,35**
	творог	141											
	крупа манная	11											
	яйцо	5,2											
	сахар	11											
	мука пшеничная	9,6											
	ванилин	0,02											
	масло сливочное	5,2											
	сухари панировочные	5,2											
	сметана	5,2											
	соус молочный	50											
	пряник	**40**	**4,09**	**7,02**	**40,60**	**242,10**	**0,00**	**0,00**	**15,00**	**38,30**	**6,20**	**0,45**	**0,00**
№ 300	**чай с сахаром**	**200**	**0,00**	**0,00**	**11,28**	**45,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**2,59**	**1,5**	**1,13**	**0,18**
	чай сухой	1											
	сахар	15											
№ 89	**яблоко свежее**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
	Итого завтрак		**36,27**	**20,09**	**112,23**	**775,10**	**28,30**	**0,70**	**43,25**	**312,09**	**389,22**	**52,64**	**2,16**
обед с 13.15-15.15час													
№4	**салат из капусты с морковью**	**100**	**0,84**	**5,06**	**5,32**	**70,02**	**0,03**	**38,3**	**0,2**	**43,17**	**31,74**	**17,24**	**0,59**
	капуста белокочанная	84											
	морковь	10											
	масло растительное	10											

	сахар	5											
№ 10 ТК	**борщ с фасолью и картофелем**	**250**	**1,9**	**6,66**	**10,81**	**111,11**	**8,25**	**0,24**	**41,93**	**48,81**	**22,65**	**1,01**	**0,05**
	свекла	40											
	картофель	25											
	фасоль	10											
	морковь, в т.ч петрушка	12,5											
	лук репчатый	10											
	томатное пюре	7,5											
	масло растительное	5											
	чеснок	0,75											
	сахар	1,5											
	бульон или вода	200											
	сметана	20											
№210	**птица тушеная с соусе**	**120**	**34,5**	**41,62**	**5,44**	**534,29**	**0,07**	**2,12**	**0,33**	**41,23**	**226,7**	**28,62**	**2,45**
	филе куриное	90											
	масло сливочное	9											
	лук репчатый	7,5											
	морковь	7,5											
	томат пюре	9,3											
	мука пшеничная	1,9											
	чеснок	0,9											
	сметана	5											
№ 227	**макаронные изделия отварные**	**200**	**7,36**	**7,06**	**47,1**	**281,47**	**0,00**	**0,04**	**17,47**	**73,71**	**27,59**	**1,55**	**0,12**
	макаронные изделия	68											
	масло сливочное	9											
№ 282	**компот из свежих плодов (яблок)**	**200**	**0,16**	**0,00**	**14,99**	**60,64**	**0,02**	**10,00**	**0,01**	**20,20**	**15,60**	**13,20**	**1,65**
	яблоко свежее	40											
	сахар	15											
	кислота лимонная	0,2											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**51,40**	**56,28**	**125,69**	**1213,16**	**8,50**	**12,40**	**59,74**	**209,35**	**402,94**	**82,98**	**6,37**
	итого за день		**87,67**	**76,37**	**237,92**	**1988,26**	**36,80**	**13,10**	**102,99**	**521,44**	**792,16**	**135,62**	**8,53**
11-й день пятница завтрак с 10.30-12.30 час													
№ 114	**каша рисовая молочная жидкая**	**200/10**	**6,08**	**10,9**	**34,36**	**260,21**	**1,76**	**0,07**	**134,31**	**186,92**	**47,37**	**1,22**	**0,32**
	крупа рисовая	30,8											
	молоко цельное	106											
	сахар	5											
	масло сливочное	10											
№366	**сыр порционный**	**30**	**6,96**	**8,85**	**0**	**109,2**	**0,01**	**0,18**	**0,05**	**210**	**210**	**9,9**	**0,24**
№ 271	**какао с молоком сгущенным**	**200**	**3,78**	**3,91**	**26,04**	**154,15**	**1,69**	**0,03**	**163,15**	**149,75**	**39,45**	**1,31**	**0,06**
	молоко цельное сгущенное с сахар	38											
	сахар	3											
	какао-порошок	4											
№ 335	**пирожок,печеный из сдоб теста**	**60**	**4,64**	**3,89**	**28,90**	**169,30**	**0,00**	**0,02**	**13,97**	**58,55**	**9,51**	**0,79**	**0,10**
	мука пшеничная	35,6											
	сахар	2,5											

	масло сливочное	3,8											
	яйцо	5,4											
	дрожжи прессованные	1,3											
	фарш мясной с луком	25											
	хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,27**	**14,01**	**67,59**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**6,9**	**25,2**	**9,9**	**0,57**
	Итого завтрак		**23,74**	**27,82**	**103,31**	**760,45**	**3,51**	**0,30**	**311,48**	**612,12**	**331,53**	**23,12**	**1,29**
					обед с 13.15-15.15час								
№246	**помидоры свежие в нарезке**	**100**	**1,1**	**0,2**	**4,6**	**23,00**	**0,06**	**25**	**0,14**	**14,00**	**26,00**	**20,00**	**0,9**
№ 50	**суп картофельный с рыбой**	**250**	**14,16**	**12,16**	**6,66**	**192,75**	**0,17**	**12,1**	**0,23**	**25,77**	**138,94**	**38,32**	**1,45**
	бульон или вода	175											
	минтай	53,75											
	картофель	112,5											
	морковь	10											
	лук репчатый	10											
	масло растительное	5											
№258*	**мясо духовое**	**280**	**20,96**	**43,68**	**32**	**604,80**	**13**	**0,04**	**35**	**324,6**	**60,33**	**5,05**	**0,25**
	говядина	133											
	или свинина (вырезка)	119											
	картофель	128											
	масло растительное	9,6											
	лук репчатый	16											
	морковь	27											
	мука пшеничная	3,2											
№ 283	**компот из сухофруктов**	**200**	**0,56**	**0**	**27,89**	**113,79**	**0,03**	**1,22**	**0,18**	**49,5**	**44,53**	**32,03**	**1,02**
	смесь сухофруктов	25											
	сахар	15											
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	итого обед		**44,26**	**56,98**	**118,50**	**1159,99**	**13,42**	**38,36**	**35,55**	**439,27**	**380,20**	**134,00**	**5,72**
	итого за день		**68,00**	**84,80**	**221,81**	**1920,44**	**16,93**	**38,66**	**347,03**	**1051,39**	**711,73**	**157,12**	**7,01**
					12-й день суббота завтрак с 10.30-12.30 час								
№31	**салат картофельный с зеленым горошком**	**100**	**3,04**	**11,38**	**10,76**	**157**	**0,06**	**6,49**	**0,32**	**22,79**	**44,33**	**21,01**	**0,76**
	картофель	54											
	лук репчатый или зеленый	8											
	горошек зеленый	20											
	масло растительное	10											
	яйцо	10											
№211	**плов из отварной птицы**	**280**	**49,60**	**60,44**	**54,70**	**996,00**	**0,23**	**2,80**	**1,55**	**72,13**	**528,04**	**128,08**	**4,47**
	филе куриное	129											
	масло растительное	14											
	лук репчатый	24											
	морковь	14											
	крупа рисовая	63											
№279	**компот из свежих ягод**	**200**	**0,31**	**0,07**	**18,09**	**74,17**	**0,03**	**1,22**	**0,18**	**49,5**	**44,53**	**32,03**	**1,02**
	ягоды свежие	30											
	сахар	15											

	вода	160											
№336	**колбасные изделия запеченные в тесте**	**100**	**9,01**	**16,80**	**30,30**	**308,40**	**0,00**	**0,01**	**21,74**	**97,21**	**13,61**	**1,37**	**0,09**
	сосиски или колбаса вар	**50**											
	мука пшеничная	40											
	сахар	2,5											
	яйца	3											
	масло растительное	2											
№89	**груша свежая**	**200**	**0,70**	**0,7**	**17,24**	**78,06**	**28,16**	**0,00**	**28,16**	**19,36**	**15,84**	**1,06**	**0,06**
	хлеб ржаной	**40**	**2,92**	**0,4**	**19,33**	**90,47**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**11,60**	**60,00**	**18,80**	**0,96**
	хлеб пшеничный	**60**	**4,56**	**0,54**	**28,02**	**135,18**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,80**	**50,40**	**19,80**	**1,14**
	итого за день		**70,14**	**90,33**	**178,44**	**1839,28**	**28,64**	**10,52**	**51,95**	**286,39**	**756,75**	**222,15**	**8,50**