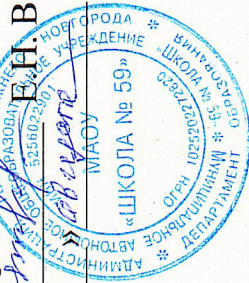


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «ШКОЛА № 59»

*Е.Н. Ветрова*

« 06 » 17 августа 2024г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «Дирекция по организации питания»

*Е.В. Пороховой*

« 06 августа 2024 г.



4-х недельное примерное гиппоаллергенное циклическое меню учащихся 5-11 классов  
МАОУ «ШКОЛА № 59» на первую четверть 2024-2025 учебного года.

Организатор питания МБУ «Дирекция по организации питания»



№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)					
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A				
	<i>Первая неделя</i>																
	Понедельник																
	Завтрак																
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00				
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00				
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>4,4</b>	<b>6,3</b>	<b>75,1</b>	<b>408</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>114</b>	<b>5,44</b>	<b>0,20</b>	<b>34,24</b>	<b>0,00</b>				
	Обед																
249/2022	Суп "Минестроне"	250	3,0	5,2	13,5	113	143	157	427	0,7	0,3	35,0	0,4				
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00				
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	13,9	58	7	4	4	0,9	0,0	4,1	0,0				
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>4,6</b>	<b>16,0</b>	<b>79,1</b>	<b>480</b>	<b>188</b>	<b>188</b>	<b>476</b>	<b>5,22</b>	<b>0,39</b>	<b>68,09</b>	<b>0,38</b>				
	Полдник																
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>36,6</b>	<b>154</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>				
	<i>Вторая неделя:</i>		9,7	22,9	190,8	1042,0	262,0	262,0	612,0	14,4	0,6	115,4	0,4				
	Вторник																
	Завтрак																
321	Капуста тушеная	180	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00				
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00				
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00				
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>Всего:</b>		<b>10,4</b>	<b>14,0</b>	<b>82,0</b>	<b>496</b>	<b>281</b>	<b>77</b>	<b>218</b>	<b>2,43</b>	<b>0,32</b>	<b>23,54</b>	<b>0,18</b>				
	Обед																
82	Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	250	1,7	4,9	9,8	98	37	24	50	1,11	0,04	10,03	0,00				
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00				
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0				
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00				







104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
312	Пюре картофельное	130	2,2	4,0	18,0	118	11	26	55	1,00	0,11	4,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,9</b>	<b>10,9</b>	<b>106,6</b>	<b>551</b>	<b>66</b>	<b>73</b>	<b>156</b>	<b>5,86</b>	<b>0,24</b>	<b>53,34</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>34,7</b>	<b>158</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>16,3</b>	<b>19,7</b>	<b>209,9</b>	<b>1073</b>	<b>176,1</b>	<b>142,5</b>	<b>315,0</b>	<b>15,60</b>	<b>0,45</b>	<b>220,54</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,9</b>	<b>9,5</b>	<b>73,7</b>	<b>395</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>82</b>	<b>5,01</b>	<b>0,09</b>	<b>39,50</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с зеленью	250	1,8	5,3	10,5	96	16	16	40	0,60	0,07	19,80	0,00
36/2010	Салат из свеклы с огурцами консервированными	100	1,2	4,7	5,1	68	29	16	33	0,90	0,01	3,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,36	0,02	6,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>4,5</b>	<b>10,7</b>	<b>61,1</b>	<b>358</b>	<b>153</b>	<b>67</b>	<b>137</b>	<b>7,21</b>	<b>0,10</b>	<b>38,70</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>36,6</b>	<b>154</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>9,1</b>	<b>20,8</b>	<b>171,4</b>	<b>907,0</b>	<b>236,0</b>	<b>131,0</b>	<b>241,0</b>	<b>16,0</b>	<b>0,2</b>	<b>91,3</b>	<b>0,0</b>
	<i>Вторая неделя</i>												
	Понедельник												
	Завтрак												
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0



338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>5,2</b>	<b>6,4</b>	<b>47,8</b>	<b>303</b>	<b>130</b>	<b>77</b>	<b>156</b>	<b>7,40</b>	<b>0,22</b>	<b>37,04</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
315	Капуста цветная отварная с маслом	180	4,8	6,6	8,2	112	50	34	100	2,76	0,19	136,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Щуре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>12,3</b>	<b>81,2</b>	<b>464</b>	<b>86</b>	<b>74</b>	<b>181</b>	<b>7,41</b>	<b>0,30</b>	<b>159,40</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Щуре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>36,6</b>	<b>154</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>13,4</b>	<b>19,3</b>	<b>165,6</b>	<b>921,0</b>	<b>242,0</b>	<b>167,0</b>	<b>359,0</b>	<b>18,6</b>	<b>0,5</b>	<b>209,5</b>	<b>0,0</b>
	Вторник												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0,2	0,0	0,7	4	5	4	10	0,1	0,0	25,0	0,0
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,6</b>	<b>14,0</b>	<b>62,3</b>	<b>386</b>	<b>119</b>	<b>48</b>	<b>83</b>	<b>6,20</b>	<b>0,06</b>	<b>44,39</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с зеленью	250	1,8	5,3	10,5	96	16	16	40	0,60	0,07	19,80	0,00
71	Овощи свежие с маслом	100	0,9	10,1	2,8	106	17	15	31	0,68	0,04	16,00	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Щуре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,7</b>	<b>16,1</b>	<b>57,3</b>	<b>388</b>	<b>127</b>	<b>58</b>	<b>110</b>	<b>6,63</b>	<b>0,11</b>	<b>45,70</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
348	Компот из кураги	200	1,0	0,0	13,2	86	33	21	29	0,7	0,0	0,9	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>48,3</b>	<b>234</b>	<b>54</b>	<b>33</b>	<b>43</b>	<b>3,59</b>	<b>0,02</b>	<b>13,89</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>7,8</b>	<b>30,6</b>	<b>167,9</b>	<b>1008,0</b>	<b>300,0</b>	<b>139,0</b>	<b>236,0</b>	<b>16,4</b>	<b>0,2</b>	<b>104,0</b>	<b>0,0</b>
	Среда												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0















104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 54	Овощи тушёные	150	3,2	6,3	14,1	126	15	19	52	1,0	0,1	0,1	0,0
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>8,3</b>	<b>18,0</b>	<b>73,8</b>	<b>487</b>	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>153</b>	<b>3,41</b>	<b>0,23</b>	<b>25,20</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>45,2</b>	<b>189</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11,6</b>	<b>32,5</b>	<b>188,5</b>	<b>1089,0</b>	<b>135,0</b>	<b>119,0</b>	<b>256,0</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>	<b>66,9</b>	<b>0,0</b>
	Четверг												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	70	0,8	0,1	2,7	15	10	14	18	0,63	0,04	17,50	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,3</b>	<b>6,2</b>	<b>72,5</b>	<b>359</b>	<b>106</b>	<b>49</b>	<b>91</b>	<b>2,55</b>	<b>0,09</b>	<b>123,70</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с зеленью	250	1,6	5,0	7,0	79	27	15	34	0,60	0,05	17,40	0,00
315	Капуста цветная отварная с маслом	180	4,8	6,6	8,2	112	50	34	100	2,76	0,19	136,10	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>7,5</b>	<b>12,3</b>	<b>75,5</b>	<b>444</b>	<b>108</b>	<b>72</b>	<b>165</b>	<b>7,41</b>	<b>0,24</b>	<b>175,40</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>34,7</b>	<b>158</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11,0</b>	<b>17,6</b>	<b>164,4</b>	<b>859</b>	<b>232</b>	<b>135</b>	<b>277</b>	<b>8,97</b>	<b>0,43</b>	<b>310,40</b>	<b>0,00</b>
	Пятница												
	Завтрак												
67	Винегрет овощной	100	1,1	10,2	6,9	124	15	13	26	0,58	0,04	7,30	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	35	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0



376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>3,0</b>	<b>11,0</b>	<b>39,9</b>	<b>272</b>	<b>128</b>	<b>55</b>	<b>99</b>	<b>6,59</b>	<b>0,06</b>	<b>32,00</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	60	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>9,7</b>	<b>101,8</b>	<b>511</b>	<b>62</b>	<b>49</b>	<b>98</b>	<b>4,95</b>	<b>0,11</b>	<b>39,30</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный фруктовый "Экзотик"	200	2,0	1,0	22,0	100	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>34,7</b>	<b>158</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>11,1</b>	<b>22,2</b>	<b>176,4</b>	<b>941,0</b>	<b>211,0</b>	<b>116,0</b>	<b>211,0</b>	<b>14,4</b>	<b>0,2</b>	<b>84,3</b>	<b>0,0</b>
	Четвертая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
36/2010	Салат из свеклы с огурцами консервированными	100	1,2	4,7	5,1	68	29	16	33	0,90	0,01	3,00	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,7</b>	<b>5,4</b>	<b>50,6</b>	<b>262</b>	<b>137</b>	<b>51</b>	<b>97</b>	<b>6,61</b>	<b>0,03</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
99	Суп из овощей с зеленью	250	1,8	5,3	10,5	96	16	16	40	0,60	0,07	19,80	0,00
312	Пюре картофельное	180	3,0	5,6	13,8	151	14	30	76	1,15	0,16	6,14	0,00
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>5,8</b>	<b>11,6</b>	<b>68,3</b>	<b>433</b>	<b>124</b>	<b>73</b>	<b>155</b>	<b>7,10</b>	<b>0,23</b>	<b>35,84</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>36,6</b>	<b>154</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>3,75</b>	<b>0,00</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>9,2</b>	<b>17,6</b>	<b>155,5</b>	<b>849,0</b>	<b>287,0</b>	<b>140,0</b>	<b>274,0</b>	<b>17,5</b>	<b>0,3</b>	<b>67,8</b>	<b>0,0</b>
	Вторник												
	Завтрак												
310	Картофель отварной	180	3,5	5,7	18,4	138	18	35	95	1,38	0,18	17,57	0,00



71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>4,7</b>	<b>6,3</b>	<b>78,9</b>	<b>390</b>	<b>58</b>	<b>59</b>	<b>142</b>	<b>5,49</b>	<b>0,20</b>	<b>36,67</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
104	Суп картофельный с зеленью	250	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,1	6,0	7,1	87	26	14	29	1,27	0,02	6,44	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338	Фрукты свежие	195	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0,0	9,8	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>4,6</b>	<b>11,8</b>	<b>66,6</b>	<b>389</b>	<b>144</b>	<b>73</b>	<b>152</b>	<b>7,88</b>	<b>0,15</b>	<b>32,54</b>	<b>0,00</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>6,9</b>	<b>31,7</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		<b>11,8</b>	<b>25,0</b>	<b>177,2</b>	<b>977,0</b>	<b>223,0</b>	<b>144,0</b>	<b>308,0</b>	<b>16,3</b>	<b>0,4</b>	<b>82,2</b>	<b>0,0</b>
	Среда												
	Завтрак												
541/2004	Рагу овощное	180	2,5	8,8	12,4	138	23	20	44	0,72	0,05	11,40	0,00
71	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	6	8	10	0,4	0,0	10,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>15,4</b>	<b>58,3</b>	<b>391</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>87</b>	<b>2,29</b>	<b>0,09</b>	<b>27,50</b>	<b>0,00</b>
	Обед												
211/2022	Борщ Краснодарский с зеленью	250	1,8	3,1	12,1	84	31	20	44	1,0	0,0	36,8	0,0
67	Винегрет овощной	130	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,6	104	10	3	3	0,7	0,0	20,0	0,0
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>5,1</b>	<b>17,3</b>	<b>96,9</b>	<b>565</b>	<b>90</b>	<b>64</b>	<b>111</b>	<b>5,89</b>	<b>0,11</b>	<b>94,29</b>	<b>0,03</b>
	Полдник												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащённый кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00



	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>6,9</b>	<b>31,7</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		13,2	39,6	186,9	1154,0	159,1	116,0	211,7	11,1	0,2	134,8	0,0
		Четверг											
		Завтрак											
321		Капуста тушеная	3,4	8,8	8,4	126	95	31	60	1,00	0,04	30,36	0,00
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,4	0,1	1,3	9	5	7	9	0,3	0,0	8,8	0,0
		Пюре яблочное	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338		Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
376		Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего:</b>		<b>6,5</b>	<b>15,9</b>	<b>65,3</b>	<b>429</b>	<b>126</b>	<b>54</b>	<b>91</b>	<b>5,05</b>	<b>0,04</b>	<b>52,26</b>	<b>0,00</b>
		Обед											
104		Суп картофельный с зеленью	2,0	5,1	14,0	108	10	24	59	0,90	0,11	10,20	0,00
54		Салат из свеклы с яблоками	1,1	6,0	7,1	87	26	14	29	1,27	0,02	6,44	0,00
ТГК 275		Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
71		Огурцы свежие (доп. гарнир)	0,5	0,0	1,5	8	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,0
338		Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
		Пюре яблочное	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376		Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Сок фруктовый фасованный	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>5,2</b>	<b>14,7</b>	<b>88,4</b>	<b>506</b>	<b>102</b>	<b>71</b>	<b>152</b>	<b>6,58</b>	<b>0,15</b>	<b>51,74</b>	<b>0,00</b>
		Полдник											
		Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338		Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>6,9</b>	<b>31,7</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Итого:</b>		<b>14,2</b>	<b>37,5</b>	<b>185,4</b>	<b>1133</b>	<b>249,0</b>	<b>137,0</b>	<b>257,0</b>	<b>14,53</b>	<b>0,19</b>	<b>117,00</b>	<b>0,00</b>
		Пятница											
		Завтрак											
654/2022		Пюре из картофеля и цветной капусты	3,9	6,6	22,6	166	27	38	100	1,9	0,0	0,6	0,9
ТГК 275		Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром (доп. гарнир)	0,9	3,0	6,8	59	26	9	17	0,3	0,0	16,0	0,0
338		Фрукты свежие	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
		Пюре яблочное	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376		Чай с сахаром	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
		Сок фруктовый фасованный	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>5,5</b>	<b>10,2</b>	<b>88,4</b>	<b>469</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>139</b>	<b>5,95</b>	<b>0,02</b>	<b>29,73</b>	<b>0,90</b>
		Обед											
99		Суп из овощей с зеленью	1,8	5,3	10,5	96	16	16	40	0,60	0,07	19,80	0,00
67		Винегрет овощной	1,4	13,3	9,0	161	20	17	34	0,75	0,05	9,49	0,00
71		Помидоры свежие (доп. гарнир)	0,7	0,1	2,3	13	8	12	16	0,5	0,0	15,0	0,0



338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,9	0,0	13,0	0,0
	Пюре яблочное	125	0,0	0,0	13,8	55	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	5	4	8	0,85	0,00	0,10	0,00
	Сок фруктовый фасованный	200	0,0	0,0	22,4	90	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>4,6</b>	<b>39,7</b>	<b>257,6</b>	<b>1452</b>	<b>227</b>	<b>187</b>	<b>390</b>	<b>17,54</b>	<b>0,20</b>	<b>116,85</b>	<b>1,80</b>
	Подлик												
	Напиток овсяный шоколадный, обогащенный кальцием и витамином В <sub>2</sub>	200	2,0	6,4	19,0	140	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0
338	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	58	21	12	14	2,90	0,00	13,00	0,00
	<b>Всего:</b>		<b>2,5</b>	<b>6,9</b>	<b>31,7</b>	<b>198</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,00</b>
	<i>Итого:</i>		12,6	56,8	377,7	2119,0	326,5	261,7	543,0	26,4	0,2	159,6	2,7
	Итого по меню:		229,2	576,4	3754,4	21273	4877	2921	5800	302,18	6,51	2282,01	1720,77
	среднее за день		11,5	28,8	187,7	1064	244	146	290	15,11	0,33	114,10	86,04
	Начальник производственно-технологического отдела МБУ "Дирекция по организации питания" Н.В. Решетникова												