

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ООО "Гарант-Питание"

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 2



Саблина Н.Н.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор ООО "Гарант-Питание"



Савенкова Н.В.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 13



Румянцова Е.Ю.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

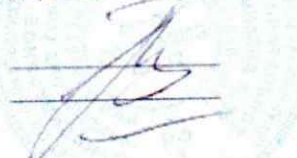
Директор МАОУ СОШ № 25 с УИОП



Солнышкина В.В.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ гимназия № 32



Белякова В.Н.
2021 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 57



Симонова З.А.
2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Осень, Зима, Весна

Категория:

Диета: от 7 до 11 лет

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ПОРЦ045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,82	2,45	2,65	36	0,02	18,51		1,1	24,37	16,58	8,56	0,3
ГАР0285	Макаронник с мясом	145	17,7	20,1	1,7	259	0,07	0,01	0,03		149,4	140,66	21,13	2,38
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
	Всего в Завтрак		26,35	26,05	54,86	560	0,26	29,52	0,04	1,1	259,77	330,24	106,69	5,88
	Обед													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
СУП0099	Суп из овощей с горошком зеленым	1/260	12	16,8	40,8	164	0,32	44	0,88	0,8	120	212	88	3,2
МЯСО270	Котлеты,биточки домашние	80	8,27	10,02	8,79	202	0,04	0,18	12,5		28,56	99,71	29,47	1,45
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	0,2				14	192,86	128,57	4,29
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
	Всего в Обед		33,98	39,41	141,57	901	0,71	54,68	13,43	1,3	210,71	644,67	301,04	11,55
	Всего в 1 неделю понедельник		60,33	65,46	196,43	1461	0,97	84,2	13,47	2,4	470,48	974,91	407,73	17,43

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0131	Горошек зеленый консервированный отварной	30	0,18	0,6	1,01	20,29	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
0210	Омлет	200	16,23	20,64	2,47	260,56	0,08	0,44	0,31	5,04	115,96	262,5	20	3,09
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7,3	14,87	14,3	220,3	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/8	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			26,19	38,5	62,97	713,8	0,42	23,94	0,39	5,75	177,72	571,53	222,07	12,89
Обед														
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,63	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
СУП0101	Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	0,12	10,91	0,18	0,18	22,73	70,91	29,09	1,09
МЯСО259	Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	0,14	24	16,69	1,37	42,06	123,66	44,23	2,19
СЛАД348	Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			27,43	29,05	129,72	771,4	0,4	39,18	17,6	3,53	106,18	327,95	121,6	5,78
Всего в 1 неделю вторник			53,62	67,55	192,69	1485,2	0,82	63,12	17,99	9,28	283,9	899,48	343,67	18,67

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0071	Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,12	2,28	13,00	0,02	10,50	0,04		8,40	15,60	12,00	0,54
МЯСО244	Плов с мясом	200	12,82	21,06	45,37	422,31	0,57	2,4	0,32	4,02	45,46	262,42	78,02	2
НАПО382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	151,00	0,04	1,00	0,01		124,00	90,00	14,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Бананы	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			20,71	25,02	101,79	717,31	0,77	23,90	0,37	4,02	210,86	479,02	141,02	7,34
Обед														
САЛ0071	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,53	4,37	43,7	0,027	4,08		2,13	14,28	25,14	10,98	0,82
РАСО096	Рассольник ленингр на курином бульоне	260	2,76	7,3	16,15	141	0,09	8	0,21		34	79	27	1
МЯСО260	Гуляш из свинины с соусом	80/30	8,85	31,2	6,21	341	0,28	0,92			20	128,62	22,39	2,21
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	12		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			22,8	42,57	106,02	897,7	0,577	25	0,21	2,23	105,22	375,43	99,99	7,88
Всего в 1 неделю среда			43,51	67,59	207,81	1615,01	1,35	48,90	0,58	6,25	316,08	375,43	241,01	15,22

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,10	0,35	0,88	6,90	7,20	4,20	0,18
МЯСО278	Тефтели куриные в соусе	80	12,69	4,47	16,82	158,30	0,07	1,88	0,03	1,75	14,80	105,89	47,74	0,94
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291,00	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29
НАПО380	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152,00	0,02	1,00	0,01		61,00	45,00	7,00	1,00
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,40	0,64	14,80	79,00	0,11				17,00	100,00	28,00	1,60
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,40		12,60	52,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Всего в Завтрак			28,41	19,59	111,41	735,30	0,44	13,98	0,39	2,63	129,70	461,95	224,51	10,21
	Обед													
САЛ 0047	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,04	52,00	0,02	11,88		2,24	31,32	20,34	9,60	0,40
БРЦ0082	Свекольник на курином бульоне	250	4,80	8,90	20,46	183,00	0,06	10,56	0,21		48,62	51,73	25,44	1,41
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные с соусом	80/30	9,79	8,11	17,30	181,30	0,15	25,94	0,03	0,18	46,60	97,34	33,00	1,23
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	133,00	0,14	4,50		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
СЛАД342	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118,00		2,40		0,06	4,20	2,40	1,80	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39,00	0,03				6,00	26,50	6,00	0,80
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,10	59,00	0,08				12,75	75,00	21,00	1,20
Всего в Обед			23,28	25,98	108,74	765,30	0,48	55,28	0,24	2,66	186,47	359,90	124,59	6,19
Всего 1 неделю четверг			51,69	45,57	220,15	1500,60	0,92	69,26	0,63	5,29	316,17	359,90	349,10	16,40

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
КАШ0171	Каша овсяная молочная с маслом	200	6,2	8,34	27,69	210,58	0,14	1,11	0,04	1,02	126,7	177,45	51,7	1,22
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7,3	14,87	14,3	220,3	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/8	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			15,98	25,6	87,18	643,53	0,46	14,11	0,08	1,73	180,06	470,88	241,77	10,48
	Обед													
САЛ0059	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,1	4,4	49,14	0,05	4,14	0,04	2,32	12,7	20,38	14,4	0,79
ЩИ00088	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1/260	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
КУР0294	Котлеты рубленые из птицы	80	14,88	11,36	13,6	216	0,08	12,8	0,11	2,88	47,82	131,2	30,4	2,9
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0388	Компот из сухофруктов	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			27,46	31,21	116,32	856,14	0,57	51,94	0,4	6,21	154,13	562,51	265,37	12,2
Всего в 1 неделю пятница			43,44	56,81	203,5	1499,67	1,03	66,05	0,48	7,94	334,19	562,51	507,14	22,68

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0133	Кукуруза отварная порционная	30	0,44	0,08	2,24	17	0,004	0,96			8,4	8,2	2,5	
МЯСО24/302	Гречка с мясом по-купечески	200	22,16	13,9	39,67	372	0,15		68,9		47	322,18	146,04	9,29
НАПО382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	0,04	1	0,01		124	90	14	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			30,16	17,82	96,05	670,66	0,334	11,96	68,91	0	212,4	531,38	199,54	14,09
Обед														
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,63	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
СУП0102	Суп картофельный с горохом с мясом	250	11,79	8,46	17,82	195	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯСО255	Печень по-строгановски	50/50	13,23	8,94	3,09	146	0,2	8,45	5,7		33,24	239,32	17,47	5
ГАРО309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
СЛАД343	Компот из кураги сушеной	200	1,04		34	140			0,01	0,22	6,6	5,8	4,2	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			36,44	22,46	109,18	785,4	0,56	18,72	6,64	2,28	135,82	549,87	112,37	10,15
Всего в 2 неделю понедельник			66,6	40,28	205,23	1456,06	0,894	30,68	75,55	2,28	348,22	549,87	311,91	24,24

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
САЛ0070	Огурец соленый порционный	60	0,48	0,06	1,02	6	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
КУР0288	Курица отварная	80/5	16,97	16,53	1,31	262,4	0,029	1,711	0,0725		127,75	121,08	14,7	1,38
ГАР0312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	133	0,14	4,5		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
НАП0382	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсин	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			27,95	25,01	76,64	684,4	0,349	27,711	0,1225	0,18	267,13	379,27	98,45	7,73
	Обед													
САЛ0071	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,53	4,37	43,7	0,027	4,08		2,13	14,28	25,14	10,98	0,82
СУП0101	Щи по- уральски на курином бульоне	250	2,36	7,14	9,18	110	0,06	22	0,21	0,2	44	53	22	0,8
РЫБА234	Котлеты или биточки рыбные с соусом	80	8,5	11,2	12,01	180	0,06	0,51	36,3		52,4	145,2	31,8	1,2
КАШ0171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0390	Компот из сухофруктов	200	1,04		34	140	0,02		0,01	0,5	21	23	16	0,07
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			20,7	30,27	118,45	824,7	0,537	26,59	36,56	3,54	173,29	599,27	276,35	10,6
Всего в 2 неделю вторник			48,65	55,28	195,09	1509,1	0,886	54,301	36,683	3,72	440,42	599,27	374,8	18,33

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
ТВГ0223	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,73	371	0,04	0,36			136,91		18,59	0,45
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7,3	14,87	14,3	220,3	0,26		0,04	0,84	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0377	Чай с лимоном	200/15/8	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Бананы свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	0,04	10			8	28	42	0,6
Всего в Завтрак			34,69	33,18	61,71	684,3	0,34	13,36	0,04	0,84	175,77	289,43	234,16	7,76
	Обед													
ПОРЦ045	Салат из свежей капусты со свежим огурцом	60	0,82	2,45	2,65	36	0,02	18,51		1,1	24,37	16,58	8,56	0,3
БРЦ0082	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	260	2,31	7,11	12,35	123	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
ЗАП0286	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180	19,97	21,96	18,36	390	0,3	5,74	24		50,94	339,78	127,38	4,6
СЛАД342	Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	0,01	2		0,1	7	4	4	1
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			27,65	32,39	80,73	765	0,49	37,25	24,22	1,4	153,06	519,86	191,94	9,2
Всего в 2 неделю среда			62,34	65,57	142,44	1449,3	0,83	50,61	24,26	2,24	328,83	809,29	426,1	16,96

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
САЛ0049	Салат Витаминный с морковью	60	0,63	3,63	3,73	50,4	0,03	4,27	0,72	1,76	16,04	26,08	17,08	0,36
МЯСО278	Тефтели куриные в соусе	60	6,00	13,20	0,22	179,00	0,11		21,82		19,09	86,73	10,91	0,98
ГАР0309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,66	0,67	31,92	156	0,06				11,19	37,17	8,62	0,85
НАПО379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	0,02	1	0,01		61	45	7	1
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17	100	28	1,6
ПЛОД338	Апельсины	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			19,67	20,82	91,61	668,4	0,36	15,27	22,55	1,76	140,32	305,98	80,61	6,99
Обед														
САЛ0071	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,37	4,86	2,02	53,27	0,02	1,91	0,01	2,13	11,63	13,93	7,51	0,18
РАСО096	Суп фасолевый на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,82	198	0,16	6	0,21	0,3	50	140	38	1,8
МЯСО265	Плов из птицы	200	23,2	24,4	12	316	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
НАПО388	Напиток апельсиновый	200	1,89	0,21	30,25	130	0,01	13		0,1	8	5	3	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			41,34	38,69	80,71	795,27	0,34	23,27	98,42	2,53	144,38	427,43	95,79	5,88
Всего в 2 неделю четверг			61,01	59,51	172,32	1463,67	0,7	38,54	120,97	4,29	284,7	733,41	176,4	12,87

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
КАШ0171	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,2	4,3	37,9	220	0,19		5	2,9	4,1	131	45	2,58
БУТ0008	Бутерброд с маслом и сыром	30/10./20	7,3	14,87	14,3	220,3	0,26		0,04	0,71	22,86	251,43	168,57	5,71
НАП0377	Печенье весовое	25	1,85	2,35	18,28	101,65	0,03				6,5	21	7,5	0,35
	Чай с лимоном	200/15/8	0,23	0,04	14,31	59		3			8	10	5	1
ПЛОД338	Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	0,03	10			16	11	9	2,2
Всего в Завтрак			16,98	21,56	97,39	652,95	0,51	13	5,04	3,61	57,46	424,43	235,07	11,84
Обед														
САЛ0070	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3	0,02	10,5	0,04		8,4	15,6	12	0,54
СУП0103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	0,11	8	0,2	0,3		64	25	1
КУР0294	Птица запеченная	100	23,2	24,4	12	318	0,04	2,36	98,2		56	167	20,28	1,9
КАШ0171	Каша гречневая с маслом	150	8,10	11,77	38,34	291,00	0,20				14,00	192,86	128,57	4,29
СЛАД343	Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118		2,4		0,06	4,2	2,4	1,8	0,14
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,52	39	0,03				6	26,5	6	0,8
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				12,75	75	21	1,2
Всего в Обед			45,47	43,17	117,25	997	0,48	23,26	98,44	0,36	101,35	543,36	214,65	9,87
Всего в 2 неделю пятница			62,45	64,73	214,64	1649,95	0,99	36,26	103,48	3,97	158,81	967,79	449,72	21,71