

Приказ №114 «11» августа 2022г.

сезон осень-зима

[illegible]

Макароны отварные	200	7	6,5	43,7	262,4	0,0 8	0,0 4	24, 5	0,1 2	0	198 ,7	71, 7	16	9, 6	54, 6	0,9 7	2 8	0, 0 8	1 6	54-1г-2020
Котлеты из курицы	100	19	4,3	13,3	168,7	0,0 7	0,0 8	6,2 9	0	0,6 3	210 ,67	22 9,3	29, 3	6 4	144	1,3 7	1 7 , 3	1 8, 4 , 7	1 0 , 7	54-5м- 2020
Соус красный основной	35	1,1	0,9	3,1	24,7	0,0 07	0	44, 8	0,0 14	0,9 4	4,2	49, 7	0,8 1	4 , 2	8,4	0,1 8	0 , 6 3	0, 1 5	3 , 1 5	54-3соус- 2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0 0 2	0, 0 7	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63,4 5	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,62	0	12 ,9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,02 8	0	0	0	120	72,6	9,9	17 ,1	58,2	1,36	0, 96	1, 66	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	660	30, 8	14,8	88,2	610,4	0, 51 7	0,4 33	91, 14	0,1 64	19, 82	81 9,0 7	148 6,9 2	16 8,1 6	1 5 5, 0 2	417 ,15	7,0 2	6 5 , 5 6	3 4, 4 9 2	1 8 5, 4 2	
Неделя 1																				
День 3																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0 1	0,0 5	39	0,1 5	0,1 1	122	13	132	5, 3	75	0,1 5	0	2, 1 8	0	54-1з-2020
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	8,4	10,8	38,4	283,9	0,2 6	0,2 1	48, 25	0,1 5	0,6 3	424	40 9	174	7 9	291	2, 5	6 1 , 2 5	1 7, 3 8 5	1 0 , 5	54-10к- 2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,0 7	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4 , 5 8	0, 8 0	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,13	0	0	0,09	212,	63,4	56,2	1	58,0	1,62	0	12	0	Пром.

							5				9	5	5	8, 4 5	5			,9 6		
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	540	18, 8	17	79,2	545,3	0,52	0,4 93	94,1 5	0,3	1,13	898, 9	639 ,35	429, 15	12 9, 75	528, 25	6,4	66 ,7 1	3 5, 0 6	11 9, 7	Пром.
Неделя 1 День 4																				
ЗАВТРАК																				
Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,0 6	203, 8	1,0 3	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0 , 5	0	54-7з-2020
Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,87	0,16	0,1 5	31, 7	0,0 9	13, 6	216	83 3, 3	52	3 7 , 3	11 2	1,3 7	3 7 , 3	1 , 0 4	57 ,3	54-11г- 2020
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13, 7	7,4	6,3	147,1	0,09	0,1 2	56, 3	0,2 8	0,2 7	162	34 4	110	4 6	226	0,7 8	1 4 1	1 , 7	58 7	54-11р- 2020
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0	0,0 1	0,3 8	0	1,1 6	1,3	30, 2	6,9	4, 6	8,5	0,7 7	0	0 , 0 2	0, 7	54-3гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,1 35	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56,2 5	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,0 28	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	675	28, 6	18,86	79,9	604,4	0,54	0,5 03	112, 46	0,4 4	25,1 9	760, 7	157 1,2 5	285, 85	14 8, 95	560, 95	6,7	21 7, 26	3 1, 8 6	80 5, 65	
Неделя 1 День 5																				
ЗАВТРАК																				
Салат из моркови и	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	0,0	122	0,7	6,	150	20	22,	2	37,	1,1	1	0	0	54-11з-

яблок							5	2		05		5	5	6	3		6,9	,2		2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,07	8,4	48	311,6	0,28	0,16	25,6	0,12	0	198,7	292	20	160	241,3	5,39	29,3	4,69	21,3	54-4г-2020
Котлеты из говядины	100	18,27	17,3	16,4	295,2	0,06	0,15	20,75	0,09	0,12	248	294,7	26,7	26,7	184	2,59	20	3,9	61,3	54-4м-2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,012	0,039	10,44	0,03	0,156	38,1	39,3	33	3,9	26,1	0,057	6,3	0,675	6,6	54-5соус-2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	54-2гн-2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,18	0,135	0	0	0,09	212,9	63,45	56,25	18,45	58,05	1,62	0	12,96	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,06	0,028	0	0	0	120	72,6	9,9	17,1	58,2	1,36	0,96	1,66	7,2	Пром.
Итого за Завтрак	705	37,1	28,76	109,7	847,4	0,652	0,552	190,09	0,24	25,406	821,4	1072,85	164,35	249,95	601,55	12,647	58,56	24,285	116,4	
Неделя 2																				
День 1																				
ЗАВТРАК																				
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,18	0,15	41,6	0,13	0,54	339	216	127	49	186	1,32	52	3,11	35	54-6к-2020
Каша вязкая молочная пшеница	250	10,38	12,6	47	343,6	0,05	0,21	21,6	0	1,08	62,5	275	178,75	42,5	162,5	1,36	15	2,86	47,5	54-21гн-2020
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,06	0,045	0	0	0,03	70,95	21,15	18,75	6,15	19,35	0,54	0	4,3	0	Пром.

[illegible]

Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,0 6	0,06	203 ,8	1,03	5 8, 1	148	41 3	67, 4	2 5, 3	50, 5	0,9 2	1 7, 9	0, 5	0	54-7з-2020
Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,0 4	0,04	24, 53	0,1 2	0	204	62, 1	9,2	3 2	97, 3	0,6 5	2 8	9, 6	3 6	54-6г-2020
Котлеты из курицы	100	19, 1	4,2	13,3	168,7	0,0 5	0,06	4,7 2	0	0,4 7	158	17 2	22	4 8	108	1,0 3	1 3	1 3, 8	7 7	54-5м- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 12	0,03 9	10, 44	0,0 3	0,1 56	38, 1	39, 3	33	3, 9	26, 1	0,0 57	6 , 3	0, 6 7 5	6, 6	54-5соус- 2020
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0, 3	0	0,0 4	0,7	20, 8	4,5	3, 8	7,2	0,7 3	0	0	0	54-2гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,3	0,3	22,2	105,6	0,1 8	0,13 5	0	0	0,09	212, 9	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,0 6	0,02 8	0	0	0	120	72, 6	9,9	17 ,1	58,2	1,3 6	0, 96	1, 6 6	7, 2	Пром.
Итого за Завтрак	705	31, 4	13,66	106	673,5	0,3 82	0,43 2	66, 02	0,24	10,4 06	831, 7	694 ,65	162 ,85	11 5, 95	472, 55	7,6 07	58 ,2 6	2 9, 1 4 5	12 7, 8	
Неделя 2																				
День 4																				
ЗАВТРАК																				
Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,3	231,6	0,1 9	0,16	11, 12	0	14, 5	225	92 2,7	82, 7	4 4	145	1,5 7	4 1	2	6 8	54-10г- 2020
Котлета рыбная любительская**	100	12, 8	4,1	6,1	112,3	0,0 8	0,13	29 5	0,4 6	0,9 4	189	31 6	51	4 4	189	1,0 5	1 2 2	1 3, 6	49 4	54-14р- 2020
Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,0 3	0,13	13, 3	0	0,5 2	39	18 4	111	3 1	107	1,0 7	9	1, 7 6	2 0	54-23гн- 2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,1 8	0,13 5	0	0	0,0 9	212, 85	63, 45	56, 25	18 ,4 5	58,0 5	1,6 2	0	1 2, 9 6	0	Пром.

Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	
Итого за Завтрак	600	28, 9	17,2	86	613,8	0,5 8	0,60 1	319 ,42	0,46	16,0 5	865, 85	160 8,1 5	317 ,45	16 5, 95	596, 05	7,5 4	17 3, 6	3 3, 0 8	59 4	
<i>Неделя 2 День 5</i>																				
ЗАВТРАК																				
Джем фруктовый**	20	0,1	0	7,2	29	0,0 02	0,00 4	10	0	0,48	0,4	30, 4	2,4	1, 8	3,6	0,0 8	0	0	0	Пром.
Каша «Дружба»	250	6,2 5	7,25	30,13	211,13	0,0 9	0,15	34	0,0 9	0,6 6	420	19 6,2 5	145	3 3, 7 5	155	0,6 6	6 2 , 5	5, 1 1 5	3 8, 7 5	54-16к- 2020
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,0 1	0,07	6, 9	0	0,3	20	81, 3	57	9, 9	46	0,7 7	4, 5	0, 8 8	1 0	54-4гн- 2020
Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,0 5	0,02 3	0	0	0	100	61	8,2 5	14 ,2 5	48,5	1,1 3	0, 8	1, 3 8	6	Пром.
Итого за Завтрак	540	13, 05	9,05	76,43	439,23	0,2 02	0,27	50, 9	0,09	1,44	640, 4	429 ,95	220 ,9	16 3, 05	301, 6	3,7 4	68 ,6	8, 7 5	60 ,7 5	
Средние показатели за ЗАВТРАКИ	617, 5	26, 26	19,9 7	89,6 1	643,8	0,4 69	0,4 54	15 1,3 8	0,2 44	12, 96	810 ,29	92 7,2 1	26 1,4 1	1 4 6, 0 1	46 2,6 7	6,9 7	9 0, 4 4	2 , 7 5	22 7, 05	

*Джем фруктовый*** - допускается выдача иных фруктовых джемов;

*Овощи свежие в нарезке, горошек зеленый**** - допускается выдача иных овощей