

Категория: Учащиеся С 12 лет и СТАРШЕ

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

[illegible]

	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	180	10,4	15,0	40	537,24	0,02	--	14,35	37,83	0,49
83	Рыба тушеная с овощами	100	7,71	3,74	2,14	73,55	0,06	0,05	11,77	33,33	1,16
7	Хлеб ржаной	100	6,6	1,20	2,30	181,0	0,02	-	-	35	1,05
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						1039,98					
	ОБЕД										
206	Суп картофельный с горохом	250	14,5	10,7	21,1	243,75	0,37	0,12	7,12	59,5	4
33/489	Рагу из птицы	180	8,17	14,83	20,52	326,41	0,10	0,011	11,62	29,32	1,45
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	0	0	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	6,6	1,20	2,30	181,0	0,02	-	-	35	1,05
						938,26					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1978,24					
	Здень										
	ЗАВТРАК										
469	Запеканка Творожная со сгущенным молоком	180/20	41,92	19,4	36,16	400,32	0,09	0,39	0,74	226,4	0,85
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,10	0,08	1,30	125,78	0,13
						749,9					
	ОБЕД										
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66

377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	108,6	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
						930,25					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1680,15					
	4 день ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	180	4,21	30,78	6,82	313,23	0,05	0,019	1,81	204,46	0,45
609	Котлета особая	100	22,0	16,5	16,6	290,1	0,11	0,22	0,55	35,4	2,3
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						1114,91					
	ОБЕД										
210	Суп рыбный	250	26,37	0,3	4,61	51,47	0,051	0,03	1,93	21,61	0,625
18/204	Макароны с сыром	180/35	15,87	12,24	72,0	470,43	-	0,120	-	140,5	3,57
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
						926,2					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2041,11					
	5 день										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,27	4,55	17,2	159,6	0,05	0,05	-	15	0,09
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0

389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
209	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
	Кондитерское изделие	100	4,5	5,88	28,4	250,20	0,05	0,03	-	17,4	1,26
						718,2					
	ОБЕД										
217	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
304	Рис отварной	180	10,4	15,0	40	537,24	0,02	--	14,35	37,8 3	0,49
609	Котлета особая	100	24,33	33,0	25	435,5	0,17	0,33	0,83	53,1 7	3,5
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1 6	1,66
						1576,64					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2294,84					
	бдень 2 неделя										
	ЗАВТРАК										
168	Каша вязкая рисовая с маслом	180/5	2,78	4,75	28,80	170,3	0,03	0,03	-	4,9	0,41
2/8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,05	-	1,3	125, 78	0,13
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250, 0	2,0
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						637,0					
	ОБЕД										
217	Суп картофельный с вермишелью на курином	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2

	бульоне										
203	Макароны отварные	180	11,8	12,6	72,0	605,7	0,018	0,11	0,53	208,6	2,03
290	Курица отварная с овощами	100	22,45	12,75	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,5	--	1,30	125,78	0,13
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						1483,54					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2120,54					
	7день										
	ЗАВТРАК										
312	Пюре картофельное	180	3,51	25,07	5,7	313,23	0,05	0,26	1,52	168,89	0,38
124/66	Котлета рыбная	100	8,21	2,81	8,88	101,31	0,124	0,116	6,0	35,1	1,33
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
47	Овощи порционные	60	0,96	3,06	4,94	52,6	0,02	-	11,96	31,53	0,41
						869,74					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/12	11,0	9,9	10,0	204,37	-	0,1	16,0	59,7	21,9
37/492	Плов из птицы	180	17,3	16,6	25,1	342,0	0,21	0,09	0,30	85,4	1,48
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,8	94,20	0,01	0	1,08	6,40	0,18

7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						941,57					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1811,31					
	8день										
	ЗАВТРАК										
33\489	Рагу из птицы	200	14,56	9,08	20,3	296,5	-	-	12,35	32,59	1,68
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5	0,05	-	2,06	158,70	0,67
8	Бутерброд с сыром	30/20	7,3	1,0	24,0	160,4	0,2	0,5	-	250,0	2,0
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120,0	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						935,40					
	ОБЕД										
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
312	Пюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
37/248	Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	167,14	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	114,66	-	-	6,0	11,6	0,34
47	Овощи порционные	100	1,60	5,10	8,23	181,17	0,06	-	13,01	35,87	0,67
						1622,98					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2558,38					

	9день										
	ЗАВТРАК										
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0
867	Компот из изюма	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,00	4,88	0,25
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
47	Овощи порционные	100	1,60	5,10	8,23	181,17	0,06	-	13,01	35,87	0,67
						877,20					
	ОБЕД										
197	Рассольник Ленинградский	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
138	Голубцы Ленивые	200	15,12	13,68	33,96	351,12	-	-	13,2	40,2	1,44
12/685	Чай с сахаром	200	8,9	3,6	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
						950,12					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1827,32					
	10 день										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	180	10,48	11,69	44,02	537,24	0,71	0,14	-	160,91	4,31
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0,121	-	99	1,09
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	120	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
						1062,49					
	ОБЕД										
187	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/12	11,0	9,9	10,0	204,37	-	0,1	16,0	59,7	21,9

35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0121	-	99	1,09
302	Греча отварная	180	0,07	115,49	1,12	840,25	-	0,13	-	164,0	1,44
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66
						1613,47					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2675,96					
	ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:					2139,78					