|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДАЮ:  И.о. директора ГОУ ТО «ТОЦО»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полянский С.А.  ФИО  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года  мп |

**ЕДИНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет (приходящие)**

**на 2023-2024 учебный год**

**В ГОУ ТО «ТОЦО» ОТДЕЛЕНИЕ № 3**

**Адрес: г.Тула, ул. Бундурина, д. 56; тел. 31-81-59**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | **580** | **16,1** | **14** | **71,6** | **477,7** |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **760** | **27,5** | **19** | **108,5** | **714,8** |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за полдник** | **320** | **4,9** | **2,4** | **45,8** | **225** |
|  | **Итого за день** | **1660** | **48,5** | **35,4** | **225,9** | **1417,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Вторник, 1 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | | 60 | | 0,9 | | 0,1 | | 5,2 | | 25,2 | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 10 | | 0,1 | | 7,3 | | 0,1 | | 66,1 | |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | | 160 | | 5,7 | | 5,2 | | 35 | | 209,9 | |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | | 90 | | 11,6 | | 3,5 | | 5,5 | | 99,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 | |
| Пром. | Батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | | **550** | | **20,9** | | **16,5** | | **67,1** | | **500,1** | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | | 0,6 | | 3,1 | | 1,8 | | 37,5 | |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | | 250 | | 8,4 | | 5,7 | | 20,3 | | 166,4 | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | | 150 | | 3,1 | | 5,3 | | 19,8 | | 139,4 | |
| 54-2м-2020 | Гуляш из говядины | | 90 | | 15,3 | | 14,9 | | 3,5 | | 208,9 | |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | | 200 | | 0,6 | | 0,2 | | 15,1 | | 65,4 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **32,4** | | **29,9** | | **87,1** | | **747,5** | |
| 54-34хн-2020 | | Компот из яблок с лимоном | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | 11 | | 46,7 | |
| Пром. | Булочка с кунжутом | | | 100 | | 7,7 | | 2,4 | | 53,4 | | 266 | |
|  | **Итого за полдник** | | **300** | | **7,9** | | **2,6** | | **64,4** | | **312,7** | |
|  | **Итого за день** | | **1660** | | **61,4** | | **48,8** | | **228,2** | | **1597,6** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Среда, 1 неделя** |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | | 0,6 | | 7,1 | | 5 | | 86,7 | |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | | 8,3 | | 10,1 | | 37,6 | | 274,9 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 | |
| Пром. | батон йодированный | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | **500** | | **15,2** | | **20,4** | | **68,5** | | **518,8** | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | | 0,9 | | 7,2 | | 5,3 | | 89,5 | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | | 5,8 | | 7 | | 7,1 | | 115,3 | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | | 2,9 | | 7,5 | | 13,6 | | 133,3 | |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | | 13 | | 13,2 | | 7,3 | | 199,7 | |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | | 1 | | 0,1 | | 15,6 | | 66,9 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | **830** | | **21,5** | | **33,2** | | **75,7** | | **710,4** | |
| 512 | Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив) | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| 112 | Груша | | 160 | | 0,6 | | 0,5 | | 16,5 | | 72,8 | |
| Пром. | Вафли | | 40 | | 1,1 | | 1,32 | | 30,1 | | 140 | |
|  | **Итого за полдник** | | **400** | | **3,1** | | **1,82** | | **75,6** | | **334,8** | |
|  | **Итого за день** | **1730** | | **39,8** | | **55,4** | | **219,8** | | **1564** | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Четверг, 1 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-2т-2020 | Запеканка из творога с морковью | | 150 | | 15,6 | | 9,2 | | 26,2 | | 249,6 | |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | | 200 | | 4,7 | | 3,5 | | 12,5 | | 100,4 | |
| Пром. | Мандарин | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35 | |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | | 20 | | 1,4 | | 1,7 | | 11,1 | | 65,5 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | | **500** | | **24,9** | | **14,9** | | **72** | | **521,7** | |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | | 60 | | 1,5 | | 6,1 | | 6,2 | | 85,8 | |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | | 200 | | 5,1 | | 5,8 | | 10,8 | | 115,6 | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | | 220 | | 30 | | 8,9 | | 36,5 | | 346,1 | |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 9,9 | | 41,6 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **740** | | **41,2** | | **21,6** | | **90** | | **719** | |
| 516 | | Кефир | | 200 | | 5,8 | | 5 | | 8 | | 100,2 | |
| Пром. | Печенье | | 30 | | 2,3 | | 2,9 | | 22,3 | | 124,7 | |
|  | **Итого за полдник** | | **230** | | **8,1** | | **7,9** | | **30,3** | | **224,5** | |
|  | **Итого за день** | | **1470** | | **74,2** | | **43,5** | | **192,3** | | **1465,6** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | | **Наименование блюда** | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | | **Пятница, 1 неделя** |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | | **Завтрак** |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 54-13з-2020 | | Салат из свеклы отварной | 60 | | | 0,8 | | | 2,7 | | | 4,6 | | | 45,7 | | |
| 54-1г-2020 | | Макароны отварные | 150 | | | 5,3 | | | 4,9 | | | 32,8 | | | 196,8 | | |
| 54-23м-2020 | | Биточек из курицы | 90 | | | 17,2 | | | 3,9 | | | 12 | | | 151,8 | | |
| 54-3гн-2020 | | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 0,2 | | | 0,1 | | | 6,6 | | | 27,9 | | |
| Пром. | | батон йодированный | 40 | | | 3,2 | | | 0,4 | | | 19,6 | | | 95 | | |
|  | | **Итого за завтрак**  **Обед** | **540** | | | **26,7** | | | **12** | | | **75,6** | | | **517,2** | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | | 60 | | | 0,5 | | | 0,1 | | | 1,5 | | | 8,5 | | |
| 152 | | Уха с крупой | | 200 | | | 5,2 | | | 2 | | | 11,4 | | | 84,5 | | |
| 398 | | Печень говяжья по-строгановски | | | 100 | | | 16 | | | 12 | | | 3,6 | | | 193 | |
| 54-4г-2020 | | Каша гречневая рассыпчатая | | | 150 | | | 8,2 | | | 6,3 | | | 35,9 | | | 233,7 | |
| 54-4хн-2020 | | Компот из изюма | 200 | | | 0,4 | | | 0,1 | | | 18,3 | | | 75,9 | | |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | | | 2 | | | 0,4 | | | 11,9 | | | 58,7 | | |
| Пром. | | батон йодированный | | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | |
|  | | **Итого за обед**  **Полдник** | **770** | | | **36,7** | | | **23** | | | **98** | | | **745,5** | | |
| Пром. | | Галеты | | | 20 | | | 1,9 | | | 2 | | | 13,1 | | | 78,6 | |
| 508 | | Компот из смеси с/фруктов | | | 200 | | | 0,5 | | | 0 | | | 27 | | | 110 | |
| 112 | | Банан | | | 170 | | | 2,6 | | | 0,9 | | | 35,7 | | | 160,7 | |
|  | | **Итого за полдник** | **390** | | | **5** | | | **2,9** | | | **75,8** | | | **349,3** | | |
|  | | **Итого за день** | **1700** | | | **68,4** | | | **37,9** | | | **249,4** | | | **1612** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Понедельник, 2 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | | 60 | | 0,7 | | 0,1 | | 2,3 | | 12,8 | |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | | 150 | | 19 | | 25,3 | | 3 | | 315,8 | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 6,4 | | 26,8 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Апельсин | | 160 | | 1,4 | | 0,3 | | 13 | | 60,5 | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **600** | | **23,7** | | **26** | | **39,4** | | **487,1** | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | | 1 | | 6,1 | | 5,8 | | 81,5 | |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | | 250 | | 5,9 | | 7,2 | | 17 | | 156,9 | |
| 54-1г-2020 | | Макароны отварные | | 150 | | 5,3 | | 4,9 | | 32,8 | | 196,8 | |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | | 90 | | 28,9 | | 2,2 | | 1 | | 139,3 | |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | 11 | | 46,7 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **48,2** | | **22,7** | | **97,3** | | **788** | |
| 567 | | Булочка российская | | 60 | | 4,3 | | 5 | | 35,3 | | 203 | |
| 515 | Молоко | | 200 | | 5,8 | | 6,4 | | 9,4 | | 118,4 | |
|  | **Итого за полдник** | | **260** | | **10,1** | | **11,4** | | **44,7** | | **321,4** | |
|  | **Итого за день** | | **1670** | | **82** | | **60,1** | | **181** | | **1596** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Вторник, 2 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | | 20 | | 0,2 | | 14,5 | | 0,3 | | 132,2 | |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | | 200 | | 5,3 | | 5,4 | | 28,7 | | 184,5 | |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | | 3,9 | | 2,9 | | 11,2 | | 86 | |
| Пром. | батон йодированный | | 40 | | 3,2 | | 0,4 | | 19,6 | | 95 | |
| Пром. | Мандарин | | 100 | | 0,8 | | 0,2 | | 7,5 | | 35 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | | **560** | | **13,4** | | **23,4** | | **67,3** | | **532,7** | |
| 54-16з-2020 | | Винегрет с растительным маслом | | 80 | | 0,9 | | 7,2 | | 5,3 | | 89,5 | |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | | 250 | | 5,8 | | 7 | | 7,1 | | 115,3 | |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | | 150 | | 4,5 | | 5,5 | | 26,5 | | 173,7 | |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | | 90 | | 12,7 | | 2,2 | | 7,7 | | 101,4 | |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | | 200 | | 1 | | 0,1 | | 15,6 | | 66,9 | |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **830** | | **29,3** | | **22,7** | | **88,8** | | **676,7** | |
| 512 | | Компот из плодов сушеных и ягод(чернослив) | | 200 | | 0,3 | | 0 | | 20,1 | | 81 | |
| 574 | Булочка школьная | | 60 | | 4,8 | | 2 | | 33,5 | | 171 | |
|  | **Итого за полдник** | | **260** | | **4,8** | | **1,2** | | **31,7** | | **237,1** | |
|  | **Итого за день** | | **1630** | | **47,5** | | **47,3** | | **187,8** | | **1446,5** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Среда, 2 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | | 150 | | 29,7 | | 10,7 | | 21,6 | | 301,3 | |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | | 200 | | 0,1 | | 0,1 | | 0,9 | | 5 | |
| Пром. | Яблоко | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 44,4 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | | 20 | | 1,4 | | 1,7 | | 11,1 | | 65,5 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | | **500** | | **34** | | **13,2** | | **58,1** | | **487,4** | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | | 60 | | 0,8 | | 2,7 | | 4,6 | | 45,7 | |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | | 250 | | 8,2 | | 3,5 | | 18,7 | | 138,7 | |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | | 8,2 | | 6,3 | | 35,9 | | 233,7 | |
| 54-8м-2020 | Тефтели из говядины паровые | | 90 | | 12,3 | | 10,7 | | 7,5 | | 175,5 | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | | 0,5 | | 0 | | 27 | | 110 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **35,1** | | **26,4** | | **120,1** | | **857,7** | |
| 517 | | Йогурт | | 200 | | 6,8 | | 5 | | 11 | | 116,2 | |
| Пром. | | Вафли | | 40 | | 1,1 | | 1,32 | | 30,1 | | 140 | |
|  | **Итого за полдник** | | **240** | | **7,9** | | **6,32** | | **41,1** | | **256,2** | |
|  | **Итого за день** | | **1550** | | **147,6** | | **45,9** | | **219,3** | | **1601,3** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | | **Энергетическая ценность** | | |
| **г** | | | **г** | | | **г** | | | **г** | | | **ккал** | | |
|  | **Четверг, 2 неделя** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | | 100 | | | 2,1 | | | 7,1 | | | 10,1 | | | 113,2 | | |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | | 170 | | | 9 | | | 7,7 | | | 32,5 | | | 235,4 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
| Пром. | Сок яблочный | | 200 | | | 1 | | | 0,2 | | | 20,2 | | | 86,6 | | |
|  | **Итого за 2 завтрак**  **Обед** | | **500** | | | **14,5** | | | **15,3** | | | **77,5** | | | **506,4** | | |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | | 60 | | | 0,6 | | | 3,1 | | | 1,8 | | | 37,5 | | |
| 152 | | Уха с крупой | | 200 | | | 5,2 | | | 2 | | | 11,4 | | | 84,5 | | | |
| 54-10м-2020 | | Капуста тушеная с мясом | | | 240 | | | 26,4 | | | 26,4 | | | 16 | | | 407,3 | | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | | 2 | | | 0,4 | | | 11,9 | | | 58,7 | | |
| Пром. | | Сок абрикосовый | | 200 | | | 1 | | | 0 | | | 25,4 | | | 105,6 | | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | | 2,4 | | | 0,3 | | | 14,7 | | | 71,2 | | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **760** | | | **40,8** | | | **32,7** | | | **84,4** | | | **794,8** | | |
| 493 | | Чай | | | 200 | | | 0,1 | | | 0 | | | 15 | | | 60 | | |
| 563 | | Булочка ванильная | | | 60 | | | 4,7 | | | 4,8 | | | 33,9 | | | 198 | | |
|  | **Итого за полдник** | | **260** | | | **4,8** | | | **4,8** | | | **48,9** | | | **258** | | |
|  | **Итого за день** | | **1520** | | | **60,1** | | | **52,8** | | | **210,8** | | | **1559,2** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | |
| **г** | | **г** | | **г** | | **г** | | **ккал** | |
|  | **Пятница, 2 неделя** | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | **Завтрак** | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | | 80 | | 0,7 | | 8,1 | | 5,7 | | 99 | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | | 150 | | 2,9 | | 7,5 | | 13,6 | | 133,3 | |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | | 90 | | 17,2 | | 3,9 | | 12 | | 151,8 | |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 6,6 | | 27,9 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
|  | **Итого за завтрак**  **Обед** | | **550** | | **23,4** | | **19,9** | | **52,6** | | **483,2** | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | | 60 | | 0,5 | | 0,1 | | 1,5 | | 8,5 | |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 250 | | 5,9 | | 7,1 | | 12,7 | | 138 | |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | | 150 | | 3,5 | | 4,8 | | 35 | | 196,8 | |
| 398 | | Печень говяжья по-строгановски | | 100 | | 16 | | 12 | | 3,6 | | 193 | |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | | 200 | | 0,6 | | 0,2 | | 15,1 | | 65,4 | |
| Пром. | батон йодированный | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,2 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | | 2 | | 0,4 | | 11,9 | | 58,7 | |
|  | **Итого за обед**  **Полдник** | | **810** | | **30,6** | | **23,1** | | **104,9** | | **749,5** | |
| Пром. | | Зефир | | 50 | | 0,5 | | 0 | | 39 | | 161 | |
| Пром. | Груша | | 100 | | 0,4 | | 0,3 | | 10,3 | | 45,5 | |
| 54-34хн-2020 | | Компот из яблок с лимоном | | 200 | | 0,2 | | 0,2 | | 11 | | 46,7 | |
|  | **Итого за полдник** | | **350** | | **1,1** | | **0,5** | | **60,3** | | **253,2** | |
|  | **Итого за день** | | **1710** | | **55,1** | | **43,5** | | **217** | | **1486** | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за завтрак** | **513,33** | **21,89** | **19,38** | **65,54** | **523,33** |
|  | **Средние показатели за обед** | **782,5** | **32,95** | **26,99** | **100,98** | **777,39** |
|  | **Средние показатели за полдник** | **329,58** | **10,31** | **9,8** | **46,17** | **313,93** |
|  | **Средние показатели за период** | **1625,4** | **65,2** | **56,2** | **212,7** | **1614,7** |