

макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	180	394М	кисель	200	0,78	0,06	15,13	63,35	0,02	0,8	1,1	32	29,2	21	0,655
Компоты (напитки, кисели) из сухофруктов, из свежих плодов ягод/ сахар (не более 1г)	25		Багон йодированный	30	7,5	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6		51	41,2	3,6	0,36
Хлеб из муки пшеничной обогащённый	25		Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,2	0,4	13	64	0,06		0,3	9,9	58,2	17,1	1,35
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной															
Фрукты свежие, ягоды	100		Фрукты банан	137	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0,26	20,8	14,3	11,7	2,86
Вторник-1															
Супы	225	102М	Суп	225	3,9	3,3	17,352	146,48	0,22	10,57	1,578	34,44	113,6	36,529	1,96
картофельные с крупами, бобовыми макаронными изделиями, овощами, рассольники			Рассольник Ленинградский									4	56		
Блюда из печени (мяса, печени и мяса) рубленные,	100	260М	Гуляш из говяди	100	11,0	10	3,737	207,23	0,077	4,6	1,746	15,4	152,8	22,22	2,315
													9		

Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом	180	341	Рис отварной	180	0,072	8,754	28,41	0,005	1,8	24	0,036	2,88	1,98	1,62	0,411
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 11г)	180		Сок фруктовый	200	0,2	22,2	92	0,02	4	57,19	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб из муки пшеничной обогащённый	25		Батон йодированный	30	0,84	18,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Фрукты свежие, ягоды	100	341	яблоки	100	0,2	17,09	62,95	0,04	60		0,2	34	23	13	0,315
				860	19,286	84,722	452,26	207,399	86,367	95,79	3,496	238,79	367,88	71,65	7,76
Итого за обед															
Четверг-1															
Обед															
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	225	145К	Суп рыбный 200/25	225	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
Блюда из рыбы (рубленные)	90	234М	Котлет а рубленая	90	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,129	15,03	28,08	9,95	1,077

Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	Лапша отварная	180	2,2	5,143	43,083	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более 1г)	180	349М	Компот из сухофруктов	180	0,78	0,06	15,13	63,35	0,02	0,8		1,1	32	29,2	21	0,655
Хлеб из муки пшеничной обогащённый	25		Батон йодированный	30	2,28	7	15,41	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	10		Пастил а.конфеты, Чоко пай	15	0,075		12	48,06					3,15	1,65	1,05	0,24
Итого за обед				720	23,198	23,807	98,035	734,209	0,476	13,22	51,517	3,577	135,45	259,195	74,24	4,25
Пятница-1																
Порционное блюдо	80	67М	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	36	0,043	46,29	135,5	0,78	34,52	29,9	17,45	0,692
Борщ со свежей капустой	200	88М	Борщ со свежей капустой	225	0,8	2	2,9	125,044	0,078	35,044	11	2,859	48,184	58,634	25,064	0,908
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные	80	260М	Гуляш из говяди	100	11,0	10,8	3,8	236,11	0,08	4,6		2,646	12,17	161,58	23,1	2,421

180	305М	Макаронные отварные	180	3,6	5,705	46,711	256,053	0,051		28	0,322	9,204	97,016	31,649	0,664
соусом															
Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180/1	376М	Какао	200	2,4	2,1	9,2	59,792	0,006	70,1	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахаром (не более 11гр)	25		Батон йодированный	35	3,5	0,98	17,99	91,7	0,054	0,7		59,5	48,067	4,2	0,42
Хлеб из муки пшеничной обогащённый	10		Пастиль а, вафлы, Чоко Пай	15	0,075		12	48,06				3,15	1,65	1,05	0,24
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	Итого за обед			855	22,175	21,685	95,101	852,755	0,312	156,73	6,873	175,878	406,277	108,103	6,40
Суббота-1															
Обед															
Каша молочные, в том числе с фруктами или сушенными	200	175М	Каша молочная Манна	225	8,113	8,87	31	300,135	0,147	1,356	0,177	277,83	57,07	0,978	
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком/сахаром (не более 11гр)	180	382М	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	10,06	85,51	0,024	0,6	0,01	125,12	116,2	31	0,995
Фрукты свежие,	100		мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0,2	35	17	11	0,1

Приложение 2

225	101М	Суп рыбный	225	4,0	4,053	13,674	119,62	0,146	11,825	7,5	1,373	20,14	103,97	28,82	0,929
Блюда из рыбы (рубленые)	90	234М	90	9,7	7,551	13,868	178,745	0,159		20,017	0,129	15,03	28,08	9,95	1,077
Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	309М	180	3,0	5,143	22,9	245,834	0,104		24	0,975	14,134	55,095	9,826	0,997
Чай с сахаром (чай с лимоном, шиповником, вареньем)/сахар(не боле 11гр)	180/1	376М	200	0,238	0,098	12,1	59,792	0,006	70,1	57,19	0,266	9,15	9,43	5,59	1,06
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	60	74М	60	1,2	5,4	5,8	81,6	0,012	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
Хлеб из муки пшеничной обогашен	25	-	30	2,28	0,84	15,42	78,6	0,047	0,6			51	41,2	3,6	0,36
Итого за обед			785	20,4	23,08	83,762	764,19	0,47	86,72	108,	4,60	134,0	259,9	66,786	4,84

Пятница-2		18	5	5	707	5	7	7	7				
Супы	225	203	2,1	2,2	6,4	32,3	0,031	0,99	22,8	6,78	29	8,11	0,39
картофельные с крупами, бобовыми макаронными изделиями, овощами, рассольниками		М											
Блюда из мяса, порционные или мелкорпорционные, в том числе с соусом	80	260	1,9	10,9	3,8	165,8	0,1	7,6		22,6	256,4	38,3	3,3
Блюда (гарниры) из круп бобовых, макаронных изделий (в том числе подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	180	126	2,2	0,5	24,9	116	0,02			10	51	18	0,4
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком, сахар (не более 11 гр)	180-11	388	3	4,3	4,9	60,5	0,04	1	20	117,4	90,9	13,4	0,1
Хлеб из муки ржаной, ржанопшеничный	25		3,5	3,3	46,72	64	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	10	-	0,07	2,2	12	48,06				3,15	1,65	1,05	0,25
			5										
Итого за обед			830	22,7	21,2	98,72	0,251	9,59	42,8	166,6	485,5	94,91	5,54

