

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Барина Л.М.

(ФИО)

(дата)



Согласованно:



Шош

(должность)

С. Соколов

(ФИО)

(дата)

Примерное меню

завтраки с 12 лет и старше

24 дня

2024-2025год

День 7																					
№265	2005	ЗАВТРАК	Плов с курицей	200	15,62	18,92	51,26	443,38	0,06	0,04	4,1	0,84	15,88	0,02	26,86	0,06	66,58	83,38	0	0	0,02
№10	2004	ЗАВТРАК	Бутерброды горячие с сыром	50	6,68	10,31	13,09	173,19	0,05	0,08	0,14	0,73	182,92	0,08	15,6	0,255	53,16	123,6	0	0	0,005
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3,2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				635	31,01	36,05	100,14	863,47	0,35	0,493	63,84	2,97	503,55	0,1	75,41	0,315	199,04	287,78	0,003	0	0,039
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				635	31,01	36,05	100,14	863,47	0,35	0,493	63,84	2,97	503,55	0,1	75,41	0,315	199,04	287,78	0,003	0	0,039
День 8																					
№309	2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
Акт прораб		ЗАВТРАК	Мясо с овощами	100	10,22	16,14	5,37	208,05	0,06	0,06	13,6	0,89	20,47	0,03	7,01	0	93,1	19,3	0	0	0
№349	2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,01
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				555	22,79	22,74	99,46	691,19	0,282	0,154	13,6	3,828	69,938	0,03	30,858	0	164,73	101,284	0,003	0	0,224
День 9																					
№259	2005	ЗАВТРАК	Картофель тушеный с филе куриным	200	21,52	8,42	24,00	258,48	0,18	0,1	19,28	1,48	22,3	0	31,86	0	350,64	84,12	0	0	0,04
№71	2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389	2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				575	28,53	10,15	79,8	625,57	0,404	0,26	60,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				575	28,53	10,15	79,8	625,57	0,404	0,26	60,78	7,26	77,65	0,1	78,51	0	877,24	213,42	0,003	0	0,094
День 10																					
№304	2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№14	2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Акт прораб		ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№396		ЗАВТРАК	Кисель ягодный	200	0,20	0,08	20,34	81,30	0	0	40	0,3	18,46	0	8,16	0	71,2	10,46	0	0	0,2
гот. блюдо		ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				710	28,96	21,31	117,22	781,23	0,398	0,451	98,39	3,944	187,29	0,118	84,554	0,118	304,725	276,136	0,013	0,028	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				710	28,96	21,31	117,22	781,23	0,398	0,451	98,39	3,944	187,29	0,118	84,554	0,118	304,725	276,136	0,013	0,028	0,27
День 11																					
Акт прораб		ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 2	150/50	5,88	6,98	24,38	184,59	0,004	0,004	0,986	0,039	1,955	0,001	0,862	0,002	9,067	2,466	0	0	0,001
Акт прораб		ЗАВТРАК	Котлета любительская из сердца говяжьего	100	14,02	13,54	11,55	216,43	0,32	0,6	6,35	4,11	50,72	0,02	25,15	0,01	273,36	196,6	0,01	0,02	0,05
Гот. блюдо		ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				575	26,21	22,12	80,68	696,72	0,438	0,644	7,336	6,679	72,525	0,021	47,662	0,012	353,527	280,366	0,013	0,02	0,065
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				575	26,21	22,12	80,68	696,72	0,438	0,644	7,336	6,679	72,525	0,021	47,662	0,012	353,527	280,366	0,013	0,02	0,065
День 12																					
№309	2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
№260	2005	ЗАВТРАК	Гуляш из говядины	100	12,03	11,40	4,41	168,80	0,03	0,03	4,62	0,33	8,38	0	1,62	0	17,59	6,55	0	0	0
261		ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Акт прораб		ЗАВТРАК	Какао с молоком "Панда"	200	2,98	3,24	10,74	99,76	0,08	0,16	1,4	0,12	125,1	0,02	15,1	0,06	100,16	90	0	0	0,12
484		ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481		ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				595	32,6	25,84	91,64	746,54	0,332	0,284	6,02	3,348	173,508	0,02	38,568	0,06	188,94	178,534	0,003	0	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				595	32,6	25,84	91,64	746,54	0,332	0,284	6,02	3,348	173,508	0,02	38,568	0,06	188,94	178,534	0,003	0	0,134

День 13																				
№223 2005	ЗАВТРАК	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200/50	37,92	28,20	40,20	560,38	0,002	0,012	0,019	0,024	6,617	0,004	0,971	0,002	5,065	8,888	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр гост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Булочка Витаминная	50	2,04	1,80	31,00	58,00	0,15	0,15	0,225	0,475	1,525	0	0,085	0	0,18	0,28	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Молоко витаминизированное 3.2 %	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			568	52,74	42,06	91,26	865,88	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			568	52,74	42,06	91,26	865,88	0,262	0,612	3,444	0,799	367,142	0,024	15,056	0,002	145,245	100,168	0,01	0	0,02
День 14																				
№143 2005	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,90	14,44	23,04	243,78	0,16	0,18	28	1,44	102,12	0,04	33,98	0,1	250,44	105,2	0	0	0,04
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,82	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
№685 2004	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0	0	0,1	0,86	15,12	0	6,56	0	25,24	8,24	0	0	0,32
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	35	2,62	4,13	26,22	131,60	0,028	0,028	0	0,35	7	0	4,55	0	31,5	24,15	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	25,22	33,5	106,86	806,46	0,352	0,248	30,1	4,71	158,11	0,04	69,76	0,1	413,37	231,24	0,003	0	0,384
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	25,22	33,5	106,86	806,46	0,352	0,248	30,1	4,71	158,11	0,04	69,76	0,1	413,37	231,24	0,003	0	0,384
День 15																				
№309 2005	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,02	43,96	249,48	0,108	0,054	0	1,368	20,178	0	0,198	0	0,09	0,684	0	0	0
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,82	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0	0,065	0	0	0	0	0
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панровке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
№349 2005	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,6	0,1	119	0,02	14	0	140	91	0,01	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			660	42,48	23,46	103,1	794,82	0,262	0,284	0,6	3,308	176,268	0,072	39,138	0	225,725	192,404	0,013	0	0,244
День 16																				
Акт прор.	ЗАВТРАК	Сложный гарнир № 3	150/50	4,59	6,58	27,49	188,60	0,004	0,003	0,603	0,034	1,517	0,001	0,85	0,002	7,4	2,351	0	0	0,001
№272	ЗАВТРАК	Биточек Школьный	100	11,88 *	8,88	5,82	148,20	0,11	0,12	1,98	0,87	25,07	0,04	12,76	3,62	142,31	95,7	0,02	0,02	0,16
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			525	22,78	17,04	85,56	586,94	0,248	0,183	6,583	5,234	60,437	0,041	43,26	3,622	460,81	193,351	0,023	0,02	0,195
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			525	22,78	17,04	85,56	586,94	0,248	0,183	6,583	5,234	60,437	0,041	43,26	3,622	460,81	193,351	0,023	0,02	0,195
День 17																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,634	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№260 2005	ЗАВТРАК	Гуляши из говядины	100	12,03	11,40	4,41	168,80	0,03	0,03	4,62	0,33	8,38	0	1,82	0	17,59	6,55	0	0	0
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
2005	ЗАВТРАК	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0	111,92	4,4	0	0	0
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, юва, мандарин, апельсин, персик, абрикос, банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			805	23,41	19,81	130,65	796,53	0,398	0,251	93,12	5,104	119,79	0,136	93,004	0,108	528,43	252,046	0,003	0,018	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			805	23,41	19,81	130,65	796,53	0,398	0,251	93,12	5,104	119,79	0,136	93,004	0,108	528,43	252,046	0,003	0,018	0,07
День 18																				
№139 2005	ЗАВТРАК	Капуста тушеная без томата	200	4,74	6,08	20,18	156,20	0,1	0,12	58,82	1,66	122,92	0,04	38,02	0,1	87,1	79,14	0	0	0,02
Акт прор.	ЗАВТРАК	Суфле из печени	100	13,77	7,42	10,31	164,51	0,23	1,44	21,52	4,65	53,8	5,05	17,67	0,74	227,73	240,62	0,01	0,03	0,15
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,07	0,028	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	24,82	16,08	82,94	570,85	0,464	1,62	84,34	10,64	210,57	5,09	85,34	0,84	625,93	415,06	0,013	0,03	0,204
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	24,82	16,08	82,94	570,85	0,464	1,62	84,34	10,64	210,57	5,09	85,34	0,84	625,93	415,06	0,013	0,03	0,204

День 19																				
№171 2005	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,73	7,15	48,26	300,87	0,36	0,18	0	5,706	20,592	0,018	0,162	0,072	1,854	2,25	0	0	0
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Курица запеченная	100	18,47	19,40	1,09	252,90	0,07	0,21	1,85	3,02	26,1	0,07	27,07	0	194,03	228,23	0,01	0	0,13
261	ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			795	41,19	32,75	109,08	978,27	0,634	0,475	58,85	10,406	119,042	0,088	65,382	0,072	311,984	337,28	0,013	0	0,144
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			795	41,19	32,75	109,08	978,27	0,634	0,475	58,85	10,406	119,042	0,088	65,382	0,072	311,984	337,28	0,013	0	0,144
День 20																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
№14 2005	ЗАВТРАК	Масло сливочное (полив)	5	0,04	3,62	0,04	33,05	0	0	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0	0,065	0	0	0	0
Акт пророб.	ЗАВТРАК	Суфле рыбное	100	18,20	9,51	1,83	165,86	0,14	0,33	1,39	1,27	84,84	0,06	5,59	0,01	50,04	58,58	0,01	0,01	0,02
№71 2005	ЗАВТРАК	Соки сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№389 2005	ЗАВТРАК	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			680	29,67	20,86	87,13	656,18	0,584	0,67	51,87	8,68	202,11	0,202	96,22	0,03	1039,065	316,2	0,033	0,01	0,134
День 21																				
№139 2005	ЗАВТРАК	Калупа тушеная	200	4,58	6,08	17,38	144,48	0,08	0,12	58,24	1,56	117,82	0,04	37,92	0,1	87,28	78,86	0	0	0,02
№349 2005	ЗАВТРАК	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9,44	0	2	0	0,44	0	0	0	0,2
Контр.прор.	ЗАВТРАК	Филе куриное в панировке	100	24,87	10,04	0,47	191,63	0,01	0,04	0	0,26	6,6	0,03	1,27	0	14,03	19,42	0	0	0,01
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, персик, абрикос,банан)	150	0,60	0,00	14,70	66,00	0,09	0,045	57	0,15	52,5	0	16,5	0	45	25,5	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			725	35,42	17,7	82,68	635,77	0,294	0,245	115,24	3,54	206,21	0,07	79,34	0,1	217,85	205,08	0,003	0	0,244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			725	35,42	17,7	82,68	635,77	0,294	0,245	115,24	3,54	206,21	0,07	79,34	0,1	217,85	205,08	0,003	0	0,244
День 22																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,834	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№268 2005	ЗАВТРАК	Котлеты, шницели из говядины	100	12,19	13,35	10,33	206,62	0,05	0	2	0,53	14,02	0	3,02	0	35,09	12,35	0	0	0,01
гот.блюдо	ЗАВТРАК	Сыр тост порционный	18	1,98	2,66	2,16	40,50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
№71 2005	ЗАВТРАК	Овощи сезонные	100	0,70	0,15	3,35	16,95	0,09	0,1	27,5	1,45	21,5	0,1	17	0	215,5	34	0	0	0,02
№396	ЗАВТРАК	Кисель ягодный	200	0,20	0,08	20,34	81,30	0	0	40	0,3	18,46	0	8,16	0	71,2	10,46	0	0	0,2
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			673	24,99	24,34	116,49	780,39	0,308	0,176	69,5	4,494	84,27	0,136	82,464	0,108	460,21	238,406	0,003	0,018	0,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			673	24,99	24,34	116,49	780,39	0,308	0,176	69,5	4,494	84,27	0,136	82,464	0,108	460,21	238,406	0,003	0,018	0,28
День 23																				
№312 2005	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	4,42	6,00	29,46	190,18	0,22	0,18	18,98	1,62	60,72	0,02	43,96	0,02	462,36	128,32	0,02	0	0,06
Акт прор.	ЗАВТРАК	АЗУ из сердца говяжьего	100	13,56	7,84	6,25	144,78	0,32	0,62	7,94	4,19	17,43	0,02	22,98	0	258,46	179,98	0,01	0,02	0,04
Гот.блюдо	ЗАВТРАК	Напиток кисло-молочный	250	1,00	0,02	12,50	130,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			625	24,29	16,44	80,46	630,66	0,654	0,84	26,92	7,34	98	0,04	88,59	0,02	791,92	389,6	0,033	0,02	0,114
День 24																				
№304 2005	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,61	6,52	48,06	269,32	0,054	0,036	0	0,684	10,44	0,036	32,834	0,108	67,32	100,296	0	0,018	0,036
№234 2005	ЗАВТРАК	Шницель рыбный из пицци,трески	100	12,67	8,49	7,99	156,15	0,09	0,1	2,03	0,88	24,75	0,01	25,42	0	224,34	128,25	0,1	0	0,33
№414 2016	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	3,36	3,68	16,28	110,30	0,04	0,16	1,3	0,14	125,74	0,02	15,2	0,06	146,34	90	0	0	0,14
484	ЗАВТРАК	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,044	0,012	0	0,48	7,6	0	5,2	0	36,8	26	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,89	60,90	0,07	0,026	0	1,05	12,25	0	16,45	0	34,3	55,3	0,003	0	0,014
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	25,95	20,27	104,58	701,47	0,298	0,336	3,33	3,234	180,78	0,066	94,904	0,168	509,1	399,846	0,103	0,018	0,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			555	25,95	20,27	104,58	701,47	0,298	0,336	3,33	3,234	180,78	0,066	94,904	0,168	509,1	399,846	0,103	0,018	0,52
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			15124	574,824	571,584	2382,15	16833,9	9,255	11,484	633,222	126,963	6775,2	7,476	1546,218	0,96	7593,6	6717,816	0,443	0,23	19,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			0,1666666666	23,951	23,816	99,25625	701,4125	0,386625	0,4785	26,38425	5,290125	282,3	0,3115	64,42575	0,04	316,4	279,9034	8333333333	3333333333	0,8
				16,54	29,46	53,78	17717,1	0,21	0,26	21,72	2,87	91,45	0,27	34,91	0,15	238,31	134,94	0,01	0,01	0,11