

Утверждаю
 Директор МКОУ «Верхоупская СОШ»
 Лазарева С.А.

10-ти дневное цикличное меню
 Для обучающихся 1-4 классов
 МКОУ «Верхоупская СОШ»



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	28,7	13,8	100	638

Итого за день 1350 51 44,4 141,2 1166,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед	750	35,8	31	74,5	719,1
Итого за день	1330	51,3	21,21	155,5	1223,7

Среда, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	32	34,4	83,2	768,8
Итого за день		1340	67,7	46,8	138,1	1242,10

Четверг, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		750	33,6	29,5	77,9	710,1
Итого за день		1240	43,5	48,1	147,7	1194,40

Пятница, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	32,7	16,4	102	685,2
Итого за день		128	52,1	42,8	151,5	1197,70

Суббота, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	38,2	26,4	66,4	655,1

Обед

54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		700	42,2	22,9	100,7	776,4
Итого за день		1550	92,1	56,6	216,6	1741,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5

54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

155	Суп лапша с курицей	250	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		710	35	15,6	89,5	637,2
Итого за день		1210	78,3	34,6	157,2	1131,20

Вторник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хф-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	26,7	19,6	78,5	597,1
Итого за день		1290	47,7	38,7	148,1	1128,70

Среда, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	28,6	21,8	93,2	682
Итого за день		1320	52,8	31,6	176,2	1199,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		690	21,1	29,7	73,8	555,5
Итого за день		1165	43,6	53,8	133,5	1100,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной	180	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед	790	29,8	12,3	97,1	617,10
Итого за день	1270	49,2	34,1	168,4	1176,1

Суббота, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	20,5	11,4	72,7	474,7

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		700	30,6	22,2	107,5	751,4
Итого за день		1200	51,1	33,6	180,2	1226,1

	Масса	Белк и	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

Утверждаю
 Директор МКОУ «Верхоупская СОШ»
 _____ Лазарева С.А.

10-ти дневное цикличное меню
 Для обучающихся 5-11 классов
 МКОУ «Верхоупская СОШ»



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	28,7	13,8	100	638

Итого за день 1350 51 44,4 141,2 1166,2

Вторник, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед	750	35,8	31	74,5	719,1
Итого за день	1330	51,3	21,21	155,5	1223,7

Среда, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хв-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	32	34,4	83,2	768,8
Итого за день		1340	67,7	46,8	138,1	1242,10

Четверг, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		750	33,6	29,5	77,9	710,1
Итого за день		1240	43,5	48,1	147,7	1194,40

Пятница, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	32,7	16,4	102	685,2
Итого за день		128	52,1	42,8	151,5	1197,70

Суббота, 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-1з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	38,2	26,4	66,4	655,1

Обед

54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		700	42,2	22,9	100,7	776,4
Итого за день		1550	92,1	56,6	216,6	1741,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5

54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494
Обед						
155	Суп лапша с курицей	250	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		710	35	15,6	89,5	637,2
Итого за день		1210	78,3	34,6	157,2	1131,20

Вторник, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	26,7	19,6	78,5	597,1
Итого за день		1290	47,7	38,7	148,1	1128,70

Среда, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	28,6	21,8	93,2	682
Итого за день		1320	52,8	31,6	176,2	1199,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Итого за обед		690	21,1	29,7	73,8	555,5
Итого за день		1165	43,6	53,8	133,5	1100,8

Пятница, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной	180	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

Итого за обед	790	29,8	12,3	97,1	617,10
Итого за день	1270	49,2	34,1	168,4	1176,1

Суббота, 2 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	20,5	11,4	72,7	474,7

Обед

54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		700	30,6	22,2	107,5	751,4
Итого за день		1200	51,1	33,6	180,2	1226,1

	Масса	Белк и	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