



Организация: Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Лицей"

Название меню: Меню 5-11 кл сентябрь-декабрь 2023 (корректировка)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.12.2023

Код	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	B2	A	D	C	Na	K	Са	I	Se	F			
																		г	г	г
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
2022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	2,2	2	0,3	8		
2022	Омлет натуральный с сыром	200	22,3	32,3	4,2	397,1	0,09	0,6	301,74	3,1	0,47	485,81	256,46	337,98	29,95	377,51	3	55,54	37,93	
2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,67	81,32	103,46	9,92	46,33	0,77	4,5	0,88	
200	Булочка с магиной	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	
	Итого за Завтрак	550	27,7	35,2	49,6	625,3	0,18	0,78	330,72	3,27	11,77	617,48	674,78	502,43	57,37	507,34	6,37	75,7	47,46	118,05
	Обед																			
33	Салат из свежих помидор с зеленью	100	1,1	6,9	4	82,1	0,06	0,04	125,55	0	23,75	68,12	266,68	18,81	19,37	28,74	0,86	8,66	0,43	19,88
48/1	Суп-лапша с курицей	250	21,4	18,3	26,1	354,6	0,09	0,12	177,74	0	2,64	196,37	202,59	33,76	23,33	154,97	1,92	25,36	0,11	117,86
15	Оленина, тушенная с картофелем	280	19,9	18,1	24,8	341,6	0,34	0,59	583,14	0	12,94	397,33	984,98	61,16	62,94	255,84	3,63	55,18	0,49	73,62
7	Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2	0,01	0,01	5,03	0	1,44	6,4	167,02	43,93	17,7	20,83	1,37	0	0	0
110	Хлеб Витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	124,4	0,08	0,03	0	0	0	114	58,4	9,2	13,2	40,4	0,88	0	0	0
	Итого за Обед	850	46,3	46,1	103,2	1012,9	0,58	0,79	891,46	0	40,77	782,22	1679,67	166,86	136,54	500,78	8,66	89,2	1,03	211,36
	Итого за день	1400	74	81,3	152,8	1638,2	0,76	1,57	1222,18	3,27	52,54	1399,7	2354,45	669,3	193,91	1008,12	15,03	164,9	48,49	329,41
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
2022	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	6,8	31,9	0,04	0,02	6	0	15,2	9,12	128,65	30,8	9,57	14,79	0,09	0,3	0,09	150,3
201	Запеканка из творога с рисом	200	28,8	18	30,9	401,2	0,06	0,31	89,53	0,14	0,29	49,19	165,41	205,9	41,99	306,73	0,81	13,6	39,67	61,27
200	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0	0	1,02	0	0,6	1,6	21,5	3,43	2,26	2,61	0,07	0,2	0,01	1,3
300	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	9,3	83,9	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,53	183,93	148,28	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
200	Булочка с вареной ступенкой	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
	Итого за Завтрак	570	37	22,7	84,9	691,5	0,18	0,55	126,92	0,31	17,61	184,44	558,49	433,41	92,99	503,42	2,43	36,76	49,88	249,41
	Обед																			
2-х3	Салат "Греческий"	100	2,3	7,4	3,8	91,1	0,06	0,12	107,12	0,04	44,1	404,68	181,21	65,92	15,97	57,21	0,72	14,02	1,72	13,38
355	Солянка сборная мясная	250	10,6	11,5	8,2	178,9	0,08	0,13	41,02	0,05	5,77	470,78	395,62	84,65	26,74	137,97	2,37	34,33	2,46	36,56
023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4	0,19	0,1	19,53	0,05	0	178,14	189,88	50,71	104,51	156,74	3,52	25,98	3,05	13,93
200	Котлета мясо-картофельная порционная (говядина-оленина)	100	17,5	15,6	8,6	244,4	0,15	0,33	44	0,24	2,1	159,03	356,52	19,55	25,32	179,67	2,64	15,94	3,86	40,99
200	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	0	0	0
022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
200	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	870	40,9	40,1	102,5	935,2	0,57	0,79	311,67	0,38	63,97	1405,63	1492,83	240,63	208,74	604,59	10,65	91,79	13,39	112,56
	Итого за день	1440	77,9	62,8	187,4	1626,7	0,75	1,34	438,59	0,69	81,58	1590,07	2051,32	674,04	301,73	1108,01	13,08	128,55	63,27	361,97
Среда, 1 неделя																				

Среда, 1 неделя

Завтрак		230	6,8	7,9	37,8	249,4	0,08	0,17	46,82	0,06	0,6	384,8	196,37	158,01	26,23	135,37	1,23	56,35	8,96	23,16
020	Каша жидкая молочная кукурузная																			
Грн-020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,28	167,64	34,32	130,28	1,08	11,7	2,29	38,25
	Булочка с клубничкой	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
дом.	Йогурт 2,5%	120	4,1	3	6,6	69,7	0,29	0,24	26,4	0	0,84	42	154,8	129,6	19,2	112,8	0,12	0	0	0
	Итого за завтрак	600	19	16,2	82,9	552,9	0,46	0,66	107,55	0,23	3,12	562,73	630,45	500,25	88,25	450,95	2,83	81,71	19,6	77,95
	Обед																			
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	3,1	2,5	41,2	0,03	0,04	24,5	0	11,5	47,17	140,66	26,68	14,72	41,9	0,6	6,9	0,34	16,51
кты-022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86	0,03	0,04	12	0	4	23,56	288,84	7,04	36,54	24,36	0,52	0,05	0,88	2,2
020	Борщи с капустой, картофелем и оленной со сметаной	250	5,8	7,7	11	135,9	0,09	0,16	177,24	0	9,71	145,56	418,41	102,95	29,85	89,9	1,6	21,86	0,53	31,74
11Г	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	0,14	0,13	38,49	0,08	12,25	193,64	748,78	46,52	33,88	100,59	1,24	34,15	0,94	51,35
120	Фрикадельки рыбные	100	18,1	7,5	6,3	164,7	0,17	0,19	27,43	1170	1,54	62,81	315,03	69,92	27,38	0,28	1,53	0,5	0,01	0,05
039	Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8	0,01	0,01	84,71	0,01	1,32	1,85	64,65	10,05	6,06	10,92	0,22	0,43	0,12	5,01
1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0
022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
дом.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	1000	35	27,4	110,2	827,4	0,54	0,6	377,87	1170,1	40,34	755,44	2060,73	374,23	165,33	327,83	7,01	66,05	6,32	117,46
	Итого за день	1600	54	43,6	193,1	1380,3	1	1,26	485,42	1170,3	43,46	1318,17	2691,18	874,48	253,58	778,78	9,84	147,76	25,92	195,41

Четверг, 1 неделя		100 <th>0,9 <th>0,2 <th>8,1 <th>37,8 <th>0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,9 <th>0,2 <th>8,1 <th>37,8 <th>0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,2 <th>8,1 <th>37,8 <th>0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	8,1 <th>37,8 <th>0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	37,8 <th>0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,04 <th>0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th>8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	8 <th>0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0 <th>60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	60 <th>13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	13 <th>197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th></th>	197 <th>34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th></th>	34 <th>13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th></th>	13 <th>23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th></th>	23 <th>0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th></th>	0,3 <th>2 <th>0,5 <th>17 </th></th></th>	2 <th>0,5 <th>17 </th></th>	0,5 <th>17 </th>	17
рукт	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
1-10	Омлет натуральный	220	18,6	28,4	4,6	348,1	0,09	0,59	288,72	3,15	0,44	365,09	262,01	158,81	24,57	295,62	3,06	61,09	38,21	91,85
020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	49,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,67	81,32	103,46	9,92	46,33	0,77	4,5	0,88	10
дом.	Булочка с грушей 70 гр	70	4,7	1,4	39,1	187,4	0,07	0,12	23,91	0,24	1,4	120,4	82,6	63	11,9	101,5	0,56	19,12	11,69	23,16
	Итого за Завтрак	590	25,8	31,5	59,5	623,2	0,21	0,81	327,53	3,39	62,14	518,16	622,93	359,27	59,39	466,45	4,69	86,71	51,28	142,01
	Обед																			
4-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9	0,04	0,04	402,72	0	28,87	145,85	266,9	39,16	18,62	31,34	0,93	16,44	0,25	18,3
022	Суп сырный с курцей	250	21,4	18,6	21,1	337,2	0,1	0,26	232,43	0,37	5,43	672,77	416,28	343,57	41,31	428,32	1,85	26,18	7,13	108,97
4-1г	Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4	0,07	0,03	31,97	0,08	0	178,35	63,54	126,13	8,63	48,06	0,88	24,92	0,07	14,3
023	Оленина тушенная со сладким перцем	100	15,5	13,7	4,8	204,5	0,2	0,46	54,92	0	25,71	268,78	311,53	22,98	22,2	157,28	2,31	31,94	0,38	11,53
дом.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9	0,02	0,02	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0
дом.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	850	48,6	49,5	109,1	1076,7	0,47	0,82	722,04	0,45	63,61	1476,15	1311,45	552,44	103,56	703,6	8,93	100,76	10,23	158,9
	Итого за день	1440	74,4	81	168,6	1699,9	0,68	1,63	1049,57	3,84	125,75	1994,31	1934,38	911,71	162,95	1170,05	13,62	187,47	61,51	300,91

Пятница, 1 неделя		100 <th>0,4 <th>0,4 <th>9,8 <th>44,4 <th>0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,4 <th>0,4 <th>9,8 <th>44,4 <th>0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,4 <th>9,8 <th>44,4 <th>0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	9,8 <th>44,4 <th>0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	44,4 <th>0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,03 <th>0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,02 <th>5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	5 <th>0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0 <th>10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	10 <th>26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	26 <th>278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th></th>	278 <th>16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th></th>	16 <th>9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th></th>	9 <th>11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th></th>	11 <th>2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th></th>	2,2 <th>2 <th>0,3 <th>8 </th></th></th>	2 <th>0,3 <th>8 </th></th>	0,3 <th>8 </th>	8
кты-022	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
1-4г	Пудинг из творога с яблоками	200	30,5	15,1	20,5	340	0,07	0,38	95,99	0,52	2,12	224,9	277,35	223,09	36,88	312,5	2,08	33,88	43,3	59,54
3гн-020	Соус из курицы	20	0,1	0	11,9	48,2	0	0	7,7	0	0,04	0,38	31,65	5,77	2,01	2,79	0,09	0	0	0
020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5	0,03	0,12	11,96	0	0,47	34,68	165,54	133,45	27,6	96,11	0,95	8,1	1,58	18
дом.	Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54

Итого за Завтрак	550	37,9	19,6	78,5	642	0,18	0,61	137,73	0,69	13,63	371,96	811,54	423,31	83,99	494,9	5,72	57,64	53,53	102,08
Обед																			
3-03 Випегрет с сельдьо	100	5,3	13,2	6,7	167,1	0,05	0,09	125,98	1,05	3,83	353,99	277,41	33,37	22,63	96,57	0,9	13,1	8,25	19,75
020 Рассольник Ленинградский с оденлиной	250	6,2	6,2	17,1	149,5	0,11	0,17	178,15	0	6,38	257,05	413,56	107,24	28,19	113,14	1,32	20,29	3,58	31,46
4-6г Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5	0,04	0,03	31,97	0,08	0	182,86	54,84	127,12	28,3	86,3	0,59	24,91	8,68	32,63
020 Гуляш из оленины	100	17,8	10,9	4	185,1	0,21	0,51	45,77	0,05	2,21	129,56	313,06	59,32	23,54	172,26	2,49	10,45	0,34	6,32
1хн Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7	0	0	0,96	0	1,2	1,12	15,11	67,05	1,22	2,78	0,09	0	0	0
022 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
022 Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Итого за Обед	890	38	37,4	106,9	917,8	0,48	0,83	382,83	1,18	13,62	1205,38	1158,18	407,9	118,88	527,05	6,61	70,91	24,35	100,76
Итого за день	1440	75,9	57	185,4	1559,8	0,66	1,44	520,56	1,87	27,25	1577,34	1969,72	831,21	202,87	1021,95	12,33	128,55	77,88	202,84

Понедельник, 2 неделя
Завтрак

кты 022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	0,03	0,04	12	0	4	23,56	288,84	7,04	36,54	24,36	0,52	0,05	0,88	2,2
4-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	0,08	0,07	51,05	0,24	0,06	320,88	76	207,84	14,5	133,28	1,03	27,56	2,6	13,82
1гн-020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,28	167,64	34,32	130,28	1,08	11,7	2,29	38,25
юм	Булочка с малиной	50	3,4	1	27,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
Итого за Завтрак	550	20	15,3	95,8	600,7	0,2	0,36	97,38	0,41	5,74	480,37	644,12	427,52	93,86	360,42	3,03	52,97	14,12	70,81
Обед																			

4-6з	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	0,04	0,07	50,85	0,18	28,82	148,2	241,7	38,04	15,54	44,31	0,8	17,37	2,74	16,6
5	Суп картофельный с мясом	250	5,4	5,4	13,7	0,12	0,16	211,17	0,05	7,9	164,87	470,9	76,49	26,97	87,43	1,28	25,1	0,34	35,85
292	Нельсон	280	21,7	32,8	28,7	0,29	0,15	22,86	0,06	0	1234,84	254,49	38,36	26,56	159,88	1,86	35	0,05	0,16
3хн	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	0,01	0,04	88,24	0	72	1,55	7,63	73,37	2,66	2,66	0,49	0	0	0
110	Хлеб витаминизированный	40	3,3	2,6	21,8	0,08	0,03	124,4	0	0	114	58,4	9,2	13,2	40,4	0,88	0	0	0
Итого за Обед	850	33,3	52	81,4	927,2	0,54	0,45	373,12	0,29	108,72	1663,46	1033,12	235,46	84,93	334,68	5,31	77,47	3,13	52,61
Итого за день	1400	53,3	67,3	177,2	1527,9	0,74	0,81	470,5	0,7	114,46	2143,83	1677,24	662,98	178,79	695,1	8,34	130,44	17,25	123,42

Вторник, 2 неделя
Завтрак

мкт 12к	Апельсины свежие	100	0,9	0,2	8,1	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17
020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	250	10,3	15,2	41,1	0,25	0,21	62,36	0,12	1,33	412,06	336,53	187,88	76,35	277,83	2,25	61,02	17,35	75,33
020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	7,7	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,67	81,32	103,46	9,92	46,33	0,77	4,5	0,88	10
юм	Булочка с вареной стущенкой	50	3,4	1	27,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
Итого за Завтрак	600	16,2	17,9	84,8	563,7	0,35	0,4	94,34	0,29	62,63	530,73	673,85	370,34	107,77	419,66	3,72	81,18	27,08	118,87
Обед																			

023	Салат "Цезарь"	100	12,8	12,2	8,5	0,07	0,11	173,78	0,14	10,72	340,27	256,22	165,81	56,34	156,96	1,26	20,11	10,56	57,86
308	Уха по-корюлевски с фрикадельками	250	15,9	6,6	21,7	0,11	0,2	161,59	0,01	11,46	523,2	541,42	86,52	29,83	69,88	1,28	76,15	19,13	43,37
022	Картофель запеченный	180	3,8	8,5	29,1	0,17	0,12	63,77	0,11	17,44	114,69	938,77	26,2	41,3	102,72	1,6	24,26	0,56	65,87
023	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	100	12,5	9,8	12,9	0,11	0,21	198,35	0	1,01	221,39	184,14	22,06	20,02	119,42	1,54	19,49	1,65	53,28
юм	Сок виноградный	180	0,5	0,4	29,3	0,04	0,02	0	0	3,6	28,8	270	36	16,2	21,6	0,72	0	0	0
022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
Итого за Обед	850	48,3	37,9	119,2	1011,9	0,55	0,69	597,49	0,26	44,23	1409,35	2256,15	346,39	175,89	513,58	7,4	141,53	34,2	228,08
Итого за день	1450	64,5	55,8	204	1575,6	0,9	1,09	691,83	0,55	106,86	1940,08	2930	716,73	283,66	933,24	11,12	222,71	61,28	346,95

Среда, 2 недели																				
Завтрак																				
1-20	Омлет с зеленым горошком	250	16,1	19,1	7,8	267,5	0,12	0,5	216,35	2,28	2,45	468,65	278,18	165,55	31,58	273,22	2,59	55,67	29,4	75,23
31н-020	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	3,1	8,4	75,5	0,03	0,12	11,96	0	0,47	34,68	165,54	133,45	27,6	96,11	0,95	8,1	1,58	18
дом.	Булочка с клубничкой	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
дом.	Йогурт 2.5%	120	4,1	3	6,6	69,7	0,29	0,24	26,4	0	0,84	42	154,8	129,6	19,2	112,8	0,12	0	0	0
	Итого за Завтрак	600	27,1	26,2	50,7	546,6	0,49	0,95	271,79	2,45	4,76	631,33	657,52	473,6	86,88	554,63	4,06	77,43	39,33	109,77
	Обед																			
020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5,2	3,8	65,7	0,05	0,04	80,47	0	18,45	134,51	215,44	23,62	17,48	36,12	0,78	15,74	0,4	19,58
022	Свекольник с оленинной и сметаной	250	6,4	6,8	17,9	158,7	0,12	0,18	84,01	0	10,39	187,65	618,87	96,42	37,91	109,27	2,09	29,18	0,71	42,41
4-1г	Макаронные отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4	0,07	0,03	31,97	0,08	0	178,35	63,54	126,13	8,63	48,06	0,88	24,92	0,07	14,3
021	Котлета рыбная Любительская	100	14,8	7,4	10,3	166,7	0,04	0,19	302,99	0,32	0,81	168,94	81,61	27,23	11,81	49,29	0,72	21,09	20,76	24,86
1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0
022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6
022	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	890	34,6	26,8	124,6	878,4	0,39	0,48	512,94	0,4	29,67	1031,5	1110,82	390,27	102,13	332,62	6,55	93,97	26,54	116,55
	Итого за день	1490	61,7	53	175,3	1425	0,88	1,43	784,73	2,85	34,43	1662,83	1768,34	863,87	189,01	887,25	10,61	171,4	65,87	226,32

Четверг, 2 недели																				
Завтрак																				
тын-	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
022	Каша жидкая молочная рисовая с тыквой	250	7,8	8,3	43,9	281,1	0,1	0,23	151,56	0,05	3,17	430,59	344,93	202,49	47,46	193,8	0,84	64,67	8,98	117,27
гн-	Какао с молоком	200	4,7	4,3	10,6	99,9	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,28	167,64	34,32	130,28	1,08	11,7	2,29	38,25
020	Булочка с грушей 70 гр	70	4,7	1,4	39,1	187,4	0,07	0,12	23,91	0,24	1,4	120,4	82,6	63	11,9	101,5	0,56	19,12	11,69	23,16
	Итого за Завтрак	620	17,6	14,4	103,4	612,8	0,24	0,53	197,72	0,29	15,25	626,92	925,81	449,13	102,68	436,58	4,68	97,49	23,26	186,68
	Обед																			
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4,1	15,9	13	211,9	0,08	0,06	3,52	0	7,5	223,63	339,99	50,65	44,4	94,71	1,51	24,98	1,6	134,18
282	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6,3	9	16,6	173,1	0,1	0,11	181,73	0,05	18,49	467,73	629,81	121,87	36,82	109,42	1,62	69,46	0,61	53,75
023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4	0,19	0,1	19,53	0,05	0	178,14	189,88	50,71	104,51	156,74	3,52	25,98	3,05	13,93
6	Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50	150	16,3	25	17	358,3	0,14	0,29	197,95	0,23	1,87	281,05	315,77	24,94	28,52	167,49	2,58	24,19	3,37	37,68
7	Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2	0,01	0,01	5,03	0	1,44	6,4	167,02	43,93	17,7	20,83	1,37	0	0	0
дом.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	880	35,9	55,5	114,1	1100,8	0,54	0,58	407,76	0,33	29,3	1256,75	1661,07	296,1	234,75	562,19	10,82	145,25	9,83	242,44
	Итого за день	1500	53,5	69,9	217,5	1713,6	0,78	1,11	605,48	0,62	44,55	1883,67	2586,88	745,23	337,43	998,77	15,5	242,74	33,09	429,12

Пятница, 2 недели																				
Завтрак																				
022	Джем порционный	30	0,2	0	21,6	86,9	0	0,01	0,02	0	0,72	0,6	45,6	3,6	2,7	5,4	0,12	0,96	1,8	4,35
022	Бананы свежие	100	1,4	0,4	19,1	86	0,03	0,04	12	0	4	23,56	288,84	7,04	36,54	24,36	0,52	0,05	0,88	2,2
1-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,8	28,8	407	0,08	0,43	76,56	0,19	0,38	241,31	211,7	297,84	43,25	386,91	1,14	38,42	52,15	66,17

020	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,1	17,6	0	0,01	0,27	0	0,04	0,6	18,64	59,44	3,45	6,46	0,65	0	0	0
	дом. Булочка с абрикосом	50	3,4	1	27,9	133,9	0,05	0,09	17,08	0,17	1	86	59	45	8,5	72,5	0,4	13,66	8,35	16,54
	Итого за Завтрак	560	44,7	16,2	101,5	731,4	0,16	0,58	105,93	0,36	6,14	352,07	623,78	412,92	94,44	495,63	2,83	53,09	63,18	89,26
	Обед																			
58/2	Салат из пелени с соевым соусом	100	17,6	9,6	7,3	185,9	0,3	2,09	7965,15	0	36,88	627,31	347,23	27,98	25,61	319,46	6,94	26,63	37,87	225,06
3	Суп Волна с мясом	250	7,4	7,3	10,4	137,2	0,11	0,22	301,83	0,49	6	185,2	375,53	87,47	25,93	113,14	1,58	28,15	5,72	43,7
05/2	Рис пикантный	180	4,1	3,1	30,9	168,1	0,06	0,05	310,53	0,04	2,08	339,88	123,87	25,38	32,22	85,21	0,74	25,72	5,42	36,76
020	Котлета из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5	0,07	0,07	6,3	0	0,63	210,97	228,85	32,98	64,05	143,72	1,37	17,09	18,39	102,3
дом.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
дом.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9	0,02	0,02	0	0	3,6	10,8	21,6	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0
022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1	0,03	0,02	0	0	0	81,2	47	5,8	9,4	30	0,78	0,88	1,1	4,8
	Итого за Обед	850	51,9	25	97,9	824,6	0,61	2,48	8583,81	0,53	49,19	1555,16	1357,08	196,21	167,21	717,13	14,15	99,11	69,7	415,52
	Итого за день	1410	96,6	41,2	199,4	1556	0,77	3,06	8689,74	0,89	55,33	1907,23	1980,86	609,13	261,65	1212,76	16,98	152,2	132,88	504,78

Масса	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	г	г	г	ккал	МКТ														
579	27,3	21,52	79,16	619,01	0,27	0,62	0	1,17	20,28	487,62	0	435,22	86,76	469	4,04	70,07	38,87	126,49				
878	41,28	39,77	106,91	951,29	0,53	0,85	0	117,39	48,34	1254,1	0	320,65	149,8	512,41	8,61	97,6	19,87	175,62				
1457	68,58	61,29	186,07	1570,3	0,8	1,47	0	118,56	68,62	1741,72	0	755,87	236,56	981,41	12,65	167,67	58,74	302,11				

Средние показатели за Завтрак

Средние показатели за Обед

Средние показатели за период