

5



Перспективное десятидневное меню горячего питания для студентов (сирот) ГБПОУ «ПК» г. Светогорск на 2023/204 учебный год 2-х разовое Главный государственный санитарный врач РФ Постановление от 27 октября 2022 года №32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм санпин 2.3/2.4.3590-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Сезон: Осень-Зима

Возраст 15 лет и старше

№. рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пи	щевые вещести	ва, г	Энергетич еская ценность, Ккал		Витами	ны, мг		Минеральные вещества, мг				
			Б	ж	У	к	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe	
		II		3AB7	ГРАК 1 ДЕНЬ	•		L			l	l			
в/с	Масло (порционное)	20	0,26	12,3	0,34	113,2	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0,00	0,06	
68	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10.42	25,86	224,94	0,10	0,90	0,26	0,00	185,86	182,40	37,24	0,72	
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00 •	6,00	0,00	0,00	11,60	4,94	4,50	0,54	
в/с	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60	
Итого завтрак			22,82	27,28	64,90	518,42	0,16	6,90	653,26	0,00	222,76	219,84	48,24	1,92	
Jubipan		L		OE	бед 1 день				-	L					
7	Салат из белокочанной капусты	100	1,80	3.60	7,60	67,90	0,03	15,50	10.00	0.00	79,00	37,43	16,30	1,40	
35	Суп гороховый вегетарианский	250	8,00	2,73	14,70	127,35	0,03	5,33	0.03	0,00	169,90	30,00	14,50	0,73	
492	Плов из курицы	150 .	6,15	11,65	17.45	267,23	0,12	0,60 ·	13,70	0.00	48,60	92,40	11,80	1,20	
124	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29.00	121,20	0,10	7,40	200.00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60	
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1.04	13,34	51,52	20,00	1,20	
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0.15	32,85	56,25	18,00	0.27	
Итого обед			22,81	20,23	120,50	835,14	0,42	28,83	223,73	1,19	371,79	307,20	94,00	5,40	

			3AB'	ГРАК 2 ДЕНЬ									
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,04	9,96	31,32	39,34	0.06	0,90	0,26	0,00	188.74	175.38	33.54	0,56
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.24	4,51	14,76	58,36	0,00	14,51	0,00	0,00	16.83	7.92	6,22	0,64
Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131.00	0,06	0.00	0,00	0,00	19.50	32.50	6.50	0.60
		10,08	15,97	71,78	428,70	0.12	15.41	0,26	0,00	225,07	215,80	46,26	1,80
			OI	бед 2 день	L		l.	I			L		
Салат из моркови	100	1,49	3,40	8.87	108.53	0.02	1.79	12,00	0.00	25.50	27,26	14.79	1.37
Щи из квашеной капусты с фасолью	250	5,00	7,00	2.50	93.00	0.03	6.40	0,10	0,00	184,75	97.00	17.62	0.04
Котлета куриная. Мираторг	75	9,68	6,50	1,87	147,80	0,06	0.06	46,50	0,52	23.30	12.90	4.60	1,84
Рис отваркой	150	5,12	1,81	13.20	42,53	0,07	0,00	0,00	0,19	52,24	73,75	9.30	0.00
Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	29,00	121,20	0,10	7,40	200,00	0,00	27,20	39,60	13,40	0,60
Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156.96	0.10	0,00	0.00	1,04	13.34	51.52	20,00	1,20
Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0.04	0,00	0,00	0,15	2.85	56.25	18.00	0.27
		32,36	25,16	125,12	850,79	0,5	18,46	806,60	10,80	413,78	508,32	158,22	5,45
L		II	3AB	ТРАК З ДЕНЬ	<u> </u>	I				I	1	1	1
Масло порционное	20	0,26	12,30	0,34	113.20	0,00	0,00	653,00	0,00	5,80	0,00	0.00	0,06
Омлет натуральный	160	18,48	19,64	5,94	273,84	0,08	0,58	0,44	0,00	364,48	390,00	34,98	2,56
Чай с сахаром	200/10/7	0,22 ,	4,06	13,30	52,58	0,00	4,06	0,00	0,00	15,16	7,14	5,60	0,58
Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131.00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
		22,76	37,50	45,28	570,62	0,14	4,64	653,44	0,00	404,94	429,64	47,08	3,80
<u>t</u>		II	01	БЕД З ДЕНЬ	d. <u></u>					1		1	ł
Салат из отварной свеклы	100	2,70	7,60	26,80	204.80	0,12	7,20	113,60	8,90	92,10	157,30	25,30	1,50
Борщ Сибирский	25/5	1,50	11,50	36,25	198,50	0,14	11,25	110,00	0,50	189,50	99,50	43,75	1,75
Жаркое по-домашнему из говядины	70/130	13,00'	i 8,00	12,20	256.00	0,13	4,20	60,00	0,60	97,60	88.84	14,40	1,80
Компот из свежезамороженной ягоды	200	0,40 .	0,08	25,40	96.80	0,00	14,20	0,02.	0,20	9,60	8,20	2,60	0,20
Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94.50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56.25	18.00	0,27
		27,10	30,03	94,00	45,80	0,31	29,65	170,02	1,45	329,55	252,79	78,75	4,02
	 Чай с сахаром и лимоном Батон нарезной Салат из моркови Щи из квашеной капусты с фасолью Котлета куриная. Мираторг Рнс отварной Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Масло порционное Омлет натуральный Чай с сахаром Батон нарезной Салат из отварной свеклы Борщ Сибирский Жаркое по-домашнему из говядины Компот из свежезамороженной ягоды 	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 Батон нарезной 50 Салат из моркови 100 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 Котлета куриная. Мираторг 75 Рис отварной 150 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 45 Масло порционное 20 Омлет натуральный 160 Чай с сахаром 200/10/7 Батон нарезной 50 Салат из отварной свеклы 100 Борщ Сибирский 25/5 Жаркое по-домашнему из говядины 70/130 Компот из свежезамороженной ягоды 200	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 Батон нарезной 50 3,80 Салат из моркови 100 1,49 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 Рнс отварной 150 5,12 Компот из сухофруктов 200 0,06 Хлеб пшеничный 60 4,60 Хлеб ржаной 45 2,20 Масло порционное 20 0,26 Омлет натуральный 160 18,48 Чай с сахаром 200/10/7 0,22, Батон нарезной 50 3,80 22,76 22,76 Салат из отварной свеклы 100 2,70 Батон нарезной 25/5 1,50 Жаркое по-домашнему из говядины 70/130 13,06' Компот из свежезамороженной ягоды 200 0,40 Хлеб ржаной 45 2,20	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4.51 Батон нарезной 50 3,80 1,50 Ватон нарезной 50 3,80 1,50 ОН Салат из моркови 100 1,49 3,40 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 Рис отварной 150 5,12 1,81 Компот из сухофруктов 200 0,06 0,00 Хлеб ржаной 45 2,20 0,45 Задаб 25,16 Задаб Масло поршионное 20 0,26 12,30 Омлет натуральный 160 18,48 19,64 Чай с сахаром 200/10/7 <td>Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 Ватон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 Полов 1597 71,78 ОБЕД 2 ДЕНЬ Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2.50 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1,87 Рнс отварной 150 5,12 1,81 13.20 Компот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 Хлеб ржаной 45 2,20 0,45 20,15 Завтрак з день Масло поршионное 20 0,26 12,30 0,34 Омлет натуральный 160 18,48 19,64 5,94 Чай с сахаром 200/10/7 0,22,76 37,50 45,28 ОБЕД 3 ДЕНЬ Салат из отварной свеклы</td> <td>Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 10,08 15,97 71,78 4 428,70 ОБЕД 2 ДЕНЬ Собед 2 ДЕНЬ Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2.50 93,00 Коглета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1,87 147,80 Рис отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 Компот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 121,20 Хлеб риканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 Хлеб риканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 Хлеб риканой 200 0,26 12,30 0.34 113.20 Омлет нагуральный 160 18,48 19,64</td> <td>Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0,00 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 Ватон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 Состат из моркови 10,08 15,97 71,78 4 428,70 0.12 Состат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108.53 0.02 Ши из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7.00 2.50 93.00 0.03 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1.87 147,80 0.06 Ріс отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 0.07 Хлеб пиеничный 60 4,60 1,80 31,60 156.96 0.10 Хлеб рканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 0.04 Мало поршонное 20 0,26 12,30 0,34 <</td> <td>Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0,00 14,51 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 0,00 Салах на моркови 10,08 15,97 71,78 4 428,70 0.12 15,41 ОБЕД 2 ЦЕНЬ Салах на моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 0,02 1,79 Ци из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2,50 93,00 0,03 6,40 Котлета курния. Мираторг 75 9,68 6,50 1,81 1320 42,53 0,07 0,00 Коллот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 121,20 0,10 7,40 Хлеб пшеничный 60 4,60 1,80 31,60 156,96 0,10 0,00 Хлеб ржаюй 20 0,26 12,30 0,34 113.20 0,08 0,58 Май с сахаром 200/10</td> <td>Члй с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0.00 14,51 0.00 Багон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 1131.00 0.06 0.00 0.00 Багон нарезной 10,08 15,97 71,78 428,70 0.12 15,41 0,26 Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 0.02 1,79 12,00 Щи из квашеной калусты с фасольо 250 5,00 7,00 2.50 93,00 0.03 6.40 0,10 Котлета куриная. Миритори 75 9,68 6,50 1,87 147,80 0.06 0.00 46,50 Рис отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 0,07 0.00 0,00 Хлеб рканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 0.04 0,00 0,00 Хлеб рканой 455 2,20 0,45 13,30 52,58 0,00 4,064</td> <td>Чай с сахаром и лимоном 200/157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 Батон иврезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 0.00 Батон иврезной 10.08 15.97 71,78 4 428.70 0.12 15.41 0.26 0.00 Салат из моркови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.09 0.00 Ци из квашеной канусты с фасолью 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.10 0.00 Коглета куриная. Мираторг 75 9.68 6.50 1.87 147.80 0.06 46.50 0.52 Рис отврюй 150 5.12 1.81 13.20 42.53 0.07 0.00 0.00 1.01 Колтот из ухофруктов 200 0.04 1.80 31.60 156.96 0.10 0.00 0.01 1.45</td> <td>Чате сахароли лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 16.83 Батон ивремой 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 16.83 Батон ивремой 10.88 15.97 71.78 4 428,70 0.12 15.41 0.20 0.00 25.97 CELEX ZIELE CELEX CELEX<td>Main c catagon it runsonom 200/157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 16.83 7.92 Birron Hapeshofi 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 0.00 10.00 15.51 0.00 10.00 1.50 25.70 Birron Hapeshofi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Catar us kopkoesi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Per oraginofi 150 5.12 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.21 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.23 13.20 2.20 <t< td=""><td>Май с саждом и лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 55.35 0.00 14.61 0.00 0.00 16.83 7.92 6.22 Батом нарезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 19.50 32.50 6.50 Батом нарезной 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Солат из морьови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Ци из кашеной капуста сфасовою 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.00 0.90 12.20 0.30 14.73 7.92 8.40 Когтса каремакански калекой калекат 1.500 0.00 1.87 147.80 0.00 6.00 9.24 7.35 9.30 Когтса каремака 0.00 0.00 0.00 0.00</td></t<></td></td>	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 Ватон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 Полов 1597 71,78 ОБЕД 2 ДЕНЬ Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2.50 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1,87 Рнс отварной 150 5,12 1,81 13.20 Компот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 Хлеб ржаной 45 2,20 0,45 20,15 Завтрак з день Масло поршионное 20 0,26 12,30 0,34 Омлет натуральный 160 18,48 19,64 5,94 Чай с сахаром 200/10/7 0,22,76 37,50 45,28 ОБЕД 3 ДЕНЬ Салат из отварной свеклы	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 10,08 15,97 71,78 4 428,70 ОБЕД 2 ДЕНЬ Собед 2 ДЕНЬ Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 Щи из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2.50 93,00 Коглета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1,87 147,80 Рис отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 Компот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 121,20 Хлеб риканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 Хлеб риканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 Хлеб риканой 200 0,26 12,30 0.34 113.20 Омлет нагуральный 160 18,48 19,64	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0,00 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 Ватон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 Состат из моркови 10,08 15,97 71,78 4 428,70 0.12 Состат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108.53 0.02 Ши из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7.00 2.50 93.00 0.03 Котлета куриная. Мираторг 75 9,68 6,50 1.87 147,80 0.06 Ріс отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 0.07 Хлеб пиеничный 60 4,60 1,80 31,60 156.96 0.10 Хлеб рканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 0.04 Мало поршонное 20 0,26 12,30 0,34 <	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0,00 14,51 Батон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 131.00 0,06 0,00 Салах на моркови 10,08 15,97 71,78 4 428,70 0.12 15,41 ОБЕД 2 ЦЕНЬ Салах на моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 0,02 1,79 Ци из квашеной капусты с фасолью 250 5,00 7,00 2,50 93,00 0,03 6,40 Котлета курния. Мираторг 75 9,68 6,50 1,81 1320 42,53 0,07 0,00 Коллот из сухофруктов 200 0,06 0,00 29,00 121,20 0,10 7,40 Хлеб пшеничный 60 4,60 1,80 31,60 156,96 0,10 0,00 Хлеб ржаюй 20 0,26 12,30 0,34 113.20 0,08 0,58 Май с сахаром 200/10	Члй с сахаром и лимоном 200/15/7 0.24 4,51 14,76 58,36 0.00 14,51 0.00 Багон нарезной 50 3,80 1,50 25,70 1131.00 0.06 0.00 0.00 Багон нарезной 10,08 15,97 71,78 428,70 0.12 15,41 0,26 Салат из моркови 100 1,49 3,40 8.87 108,53 0.02 1,79 12,00 Щи из квашеной калусты с фасольо 250 5,00 7,00 2.50 93,00 0.03 6.40 0,10 Котлета куриная. Миритори 75 9,68 6,50 1,87 147,80 0.06 0.00 46,50 Рис отварной 150 5,12 1,81 13.20 42,53 0,07 0.00 0,00 Хлеб рканой 45 2,20 0,45 20,15 94,50 0.04 0,00 0,00 Хлеб рканой 455 2,20 0,45 13,30 52,58 0,00 4,064	Чай с сахаром и лимоном 200/157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 Батон иврезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 0.00 Батон иврезной 10.08 15.97 71,78 4 428.70 0.12 15.41 0.26 0.00 Салат из моркови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.09 0.00 Ци из квашеной канусты с фасолью 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.10 0.00 Коглета куриная. Мираторг 75 9.68 6.50 1.87 147.80 0.06 46.50 0.52 Рис отврюй 150 5.12 1.81 13.20 42.53 0.07 0.00 0.00 1.01 Колтот из ухофруктов 200 0.04 1.80 31.60 156.96 0.10 0.00 0.01 1.45	Чате сахароли лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 16.83 Батон ивремой 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 16.83 Батон ивремой 10.88 15.97 71.78 4 428,70 0.12 15.41 0.20 0.00 25.97 CELEX ZIELE CELEX CELEX <td>Main c catagon it runsonom 200/157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 16.83 7.92 Birron Hapeshofi 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 0.00 10.00 15.51 0.00 10.00 1.50 25.70 Birron Hapeshofi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Catar us kopkoesi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Per oraginofi 150 5.12 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.21 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.23 13.20 2.20 <t< td=""><td>Май с саждом и лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 55.35 0.00 14.61 0.00 0.00 16.83 7.92 6.22 Батом нарезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 19.50 32.50 6.50 Батом нарезной 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Солат из морьови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Ци из кашеной капуста сфасовою 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.00 0.90 12.20 0.30 14.73 7.92 8.40 Когтса каремакански калекой калекат 1.500 0.00 1.87 147.80 0.00 6.00 9.24 7.35 9.30 Когтса каремака 0.00 0.00 0.00 0.00</td></t<></td>	Main c catagon it runsonom 200/157 0.24 4.51 14.76 58.36 0.00 14.51 0.00 0.00 16.83 7.92 Birron Hapeshofi 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 0.00 10.00 15.51 0.00 10.00 1.50 25.70 Birron Hapeshofi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Catar us kopkoesi 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 12.00 0.00 184.75 97.76 Per oraginofi 150 5.12 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.21 1.81 13.20 47.33 0.06 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.01 5.23 13.20 2.20 <t< td=""><td>Май с саждом и лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 55.35 0.00 14.61 0.00 0.00 16.83 7.92 6.22 Батом нарезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 19.50 32.50 6.50 Батом нарезной 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Солат из морьови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Ци из кашеной капуста сфасовою 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.00 0.90 12.20 0.30 14.73 7.92 8.40 Когтса каремакански калекой калекат 1.500 0.00 1.87 147.80 0.00 6.00 9.24 7.35 9.30 Когтса каремака 0.00 0.00 0.00 0.00</td></t<>	Май с саждом и лимоном 200157 0.24 4.51 14.76 55.35 0.00 14.61 0.00 0.00 16.83 7.92 6.22 Батом нарезной 50 3.80 1.50 25.70 131.00 0.06 0.00 0.00 19.50 32.50 6.50 Батом нарезной 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Солат из морьови 100 1.49 3.40 8.87 108.53 0.02 1.79 1.20 0.00 25.00 27.26 14.79 Ци из кашеной капуста сфасовою 250 5.00 7.00 2.50 93.00 0.03 6.40 0.00 0.90 12.20 0.30 14.73 7.92 8.40 Когтса каремакански калекой калекат 1.500 0.00 1.87 147.80 0.00 6.00 9.24 7.35 9.30 Когтса каремака 0.00 0.00 0.00 0.00

\$

в/с	Масло порционное	20	0.26	12.30	0.34	113,20	0.00	0,00	653,00	0.00	5.80	0,00	0.00	0.06
67	Каша вязкая (геркулес)	200	6,66	11.00	22,64	216,44	0,10	0,90	0,26	0,00	190.82	201,20	46,36	0,9
117	Какао с молоком витаминизированный	200	6.20	6,40	22,36	169,82	0.04	1,08	0,28	0,00	221,14	183,42	31,78	0.7
Итого завтрак			16,92	31,20	71,04	630,46	0,20	1,98	653,54	0,00	437,26	417,12	84,64	2,2
				01	БЕД 4 ДЕНЬ									
6-c	Салат Весна	100	1.49	3.40	8,87	108,53	0,02	1.79	12.00	0.00	25.50	27,26	14.79	1.3
41	Суп рыбный	250	2,93	0.75	11,53	131,80	0.20	7,38	0,03	0.00	160,75	222.13	20,43	0.8
103	Печень лущеная куриная	100	7,40	8.90	0,73	189,60	0,05	5.00	124,00	0.70	78,75	68,00	14.95	3.:
312	Картофельное пюре	150	3.15	1,20	22,05	112.50	0,30	2,55	9.00	0.15	40,50	84,00	30.00	1,
123	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	1,40	0,02	0,20	19,60	8,20	2,60	0,
1 п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1.80	31.60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1.
Итого обед			19,97	16,13	100,18	796,19	0,67	18,12	145,05	2,09	338,44	461,11	102,77	8,
			1	3AB	! РАК 5 ДЕНЬ			<u> </u>		I	l	,		I
1 .	Бутерброд с сыром	60	6,98	14,84	16,06	228.70	0,14	0,32	0,11	0,00	245,63	109,90	14,84	1,
74	Каша рисовая молочная	100	4.19	6,75	26,63	185,13	0,06	0,34	0,06	0,00	44,46	86,48	19,76	0,
132	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,94	4,50	0,
Итого завтрак			16,19	9,81	39,63	234,41	0,06	634	0,06	0,00	56,06	91,42	24,26	1,
		·····		0	БЕД 5ДЕНЬ			i		J		-k	1	
2	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,90 t	7,90	11,70	176,90	0,08	11.20	72,00	6,30	72,80	46,60	21,00	1,
28	Суп картофельный с макаронами	250/5	7,50	10,50	16,25	141,23	0,08	1,25	10,00	0,00	197,80	89,50	19,45	0
93	Шницель куриный	75	19,68	16,50	1,87	147,80	0,06	0,06	22,36	0,52	81,30	12,90	4,60	1
50	Макароны отварные	200	0,20	5,40	11,80	109,60	0,08	10,60	0.04	0,00	32,00	7,80	17,00	0
123	Сок яблочный (производственный)	200	0,00	0,00	17,42	69,44	0,00	20,00	3,20	0,00	.52	6,60	6,20	0
- În	Хлеб пшеничный	60	4,60	1:80	31,60	156,96	6,10	0,00	Ū,00	1,04	13,34	51,52	20,00	† 1
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	. 0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00	0
Итого обед			36,08	42,55	110,79	896,43	0,44	43,11	107,60	8,01	437,61	271,17	106,25	6
	1	<u></u>		3AE	ТРАК 6 ДЕНЬ			1			I	_I	I	_l

,

133	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.22	4,06	13,30	52,58	0,00	4.06	0,00	0.00	15.16	7,14	5.60	0,58
n	Батон нарезной	50	3.80	1.50	25,70	131,00	0.06	0,00	0,00	0.00	19.50	32.50	6,50	0,60
Итого завтрак			10,62	14,56	59,64	370,62	0,10	4,96	0,26	0.00	140,66	160.42	3532	1.64
<u> </u>	1	I		OB	ЕД 6 ДЕНЬ		.1	L						
18	Салат из моркови с яблоками	100	0.70	0,04	8.20	67.80	0.00	5.15	98.28	1.16	62.50	14.09	14.00	0,05
47	Суп гороховый	250	3.25	7,25	33.00	169,25	0,05	4,50	0.03	0.45	54,60	78.00	10,25	0,75
103	Печень тушеная куриная	100	7.40	8,90	73	89,60	0,05	5.00	124.00	0.70	78.75	68.00	14,95	3,30
312	Греча отварная	150	5.12	1.81	13.20	42,53	0.07	0,00	0.00	0,19	92,24	73.75	9,30	0.00
118	Кисель	200	0.00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,20	0.00	0,00	0,04
1п	Хлеб пшеничный	60	4,60	1,80	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13,34	51,52	20,00	1,20
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0.00	0,15	32,85	56,25	18,00	0,27
Итого обел			23,27	20,25	120,88	720.64	0.31	16.05	22231	3,69	334,48	341,61	86,50	5,61
	<u> </u>			3AB'	ГРАК 7 ДЕНЬ			I			I	L		I
78	Омлет натуральный	160	18,48	19,64	5,94	273,84	,08	0,58	0,44	0,00	364,48	367,72	34,98	2,56
133	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,22	4,06	13,30	52,58	0,00	14,51	0,00	0,00	15.16	7,14	5,60	0,58
п	Батон нарезной	50	3,80	1,50	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	19,50	32,50	6,50	0,60
Итого			22,50	25,20	44,94	457,42	0,14	15,09	0,44	0,00	399,14	40736	47.08	3,74
завтрак			<u> </u>		ОБЕД 7 ДЕ	ПЬ		<u> </u>	1		1	L	I	1
ny ?	Салат из белокочанной капусты	1,00	1,80	3.60	7.60	67,90	0,03	15,50	10,00	00.0	79,90	37,43	16,30	1,40
108	Курица отварная	100	22,26 `	14,21	00.0	232,47	0,12	1,34	19,80	0.00	36,90	143,40	18,30	1.24
35	Рассольник Ленинградский	250	8,00	2,73	14,70	27.35	0,03	5.33	0.03	0,00	169.90	30,00	14,50	0,73
76	Макаронные изделия отварные	150/15	11,78	12,14	32,14	299,13	0,05	0,64	0,08	0,00	242.55	14,09	19,83	1,14
132	Чай с сахаром	200	12.00	3.06	13,00	49,28	0,00	6.00	0,00	0.00	11.60	4,94	4.50	0,54
2n	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19.95	85,05	90.0	0,00	0,00	0.20	10.35	13.05	4,95	0,86
Итого обел			56,29	38,44.	87,39	861,18	032	28,81	29,91	0,20	.551,20	242,91	78,38	5,91
					3ABTPAK 8	день		1	J	L		I		.1
70	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,44	0,06	0,90	0,26	0.00	188,74	75,38	33.54	0,56
B/C	Масло порщонное	20	0,26	12,30	0,34	113,20	0.00	0,00	653,00	0.00	5,80	0,00	0.00	0,06

126	IC . 1 . ×	200	2,50	3,60	28,70	152.00	0,02	0.70	11,00	0,00	60.60	45.00	7.00	0.11
126	Кофейный напиток витаминизированный		, in the second s											
п	Батон нарезной	50	3.80	1,50	25.70	131,00	0,06	0,00	0,00	0.00	19,50	32.50	6.50	0.60
Итого			12.60	27,36	86,06	635,64	0,14	1,60	664,26	0,00	274,64	252,88	47,04	1,33
завтрак	L			OF	БЕД 8 ДЕНЬ			1	1	1	I	l1		
6-c	Салаг из отварной свеклы	100	1.49	3.40	8.87	108.53	0.02	1.79	12,00	0.00	25.50	27.26	14.79	1.37
30	Щи из свежей капусты с фасолью	250	5.00	7.00	2,50	93,00	0.03	6 40	0,10	0.00	184,75	97.00	17.62	6.04
97	Сосиска отварная	100	16.00	22,00	0,12	245.00	0,00	43.00	0.00	0.00	16,30	0.00	0,00	0.90
52	Рис отварной	150	3.12	5,30	13.92	141.47	0.11	7,59	0.03	0.00	28.35	81.45	29,57	1.13
132	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.24	4,51	14,76	58.36	0,00	14.51	0.00	0,00	16,83	7.92	6,22	0,64
2п	Хлеб ржаной	45	0,45	2,70	19,95	85,05	0,09	0,00	0,00	0,20	10,35	13,05	4,95	0.86
Іп	Хлеб пшеничный	60	4,60	1.80	31,60	156,96	0,10	0.00	0.00	1.04	13,34	51,52	20.00	1.20
Итого обед			30,90	46,71	91,72	888,37	0,35	73,29	12,13	1,24	295,42	278,20	93,15	6,14
	L			3AB	ТРАК 9 ДЕНЬ			<u> </u>			<u></u>	L	1	
10/	Каша гречневая молочная	150/20'	16.68	7,20	100,35	454.80	0,71	0.56	0,02	0,00	41,76	249,60	55.44	3.74
31	Чай	200	0,00	0,00	12,98	49,28	0,00	0.00	0.00	0,00	9,98	0,00	2,16	0,04
к/к	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.35	12,60	63,60	0,03	0,00	0,00	0,20	3.45	13,05	4,95	0,30
Итого			19,13	7,55	125,93	567,68	0,74	0,56	0,02	0,20	55,19	262,65	62,55	4,08
завтрак	·		1	Ol	БЕД 9 ДЕНЬ							1		I
6-c	Салат Деревенский	100	1.49	3,40	8,87	108,53	0,02	1.79	12,00	0,00	25.50	27,26	14,79	1.37
41	Сул рыбный	250	2,93	0,75	11,53	131,80	0,20	7,38	0,03	0,00	160,75	222,13	20,43	0.85
103	Печень тушеная куриная	100	7,40	8,90	0,73	189,60	0,05	5.00	124,00	0,70	78,75	68,00	14,95	3,30
312	Картофельное пюре	150	3.15	1,20	22,05	112,50	0,30	2,55	9,00	0,15	40,50	84,00	30.00	1,20
123	Компот из свежезамороженной ягоды	200	0,40	0,08	25,40	96,80	0,00	1,40	0,02	0,20	19,60	8,20	2,60	0.20
	Хлеб ишеничный	60	4.60	1,30	31,60	156,96	0,10	0,00	0,00	1,04	13.34	51,52	20,00	1,20
Итого обед			19,97	16,13	100,18	796,19	0,67	18,12	145,05	2,09	338,44	461,11	102,77	8,12
						•					<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>
07	Casuara amanuar	50	5.55	15,55	0,25	164	0,09	0,00	20,00	0,25	18,50	81.00	10.00	0.09
97	Сосиска отварная	50				137	0,09	0,00	20,00	0.23	32,00	26,30	5,70	0.06
291	Макароны отварные	120	3.82	4,05	21,32	13/	0,00	0,00	20.00	0.57	52,00	20,30	5,70	0.00

132	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	0,00	0.03	0.00	0,00	1 1,10	2,80	1.40
1 п	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.35	12.60	63,60	0.02	0,00	0,00	0,19	3.45	13,05	4.95
Итого завтрак			11,89	19,97	49,17	424,60	0,16	0,03	40,00	1,02	65,05	123.20	22,10
		•		OI	БЕД 10 ДЕНЬ								
20	Салат Витаминный	100	0.40	5.20	8,60	89,50	0.03	1.96	291.46	2,40	39.88	33,30	9.33
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	7.25	33,00	169,25	0.05	4.50	0.03	0,45	54.60	78,00	10,25
100	Мясо отварное, тушеное с картофелем	230	19,00	17.23	19,99	22,16	0,16	9,06	0.05	0.00	40.23	232.78	56.19
133	Чай с сахаром	200/10	0.22	4,06	13.30	52,58	0,00	14.51	0.00	0.00	15.16	7.14	5,60
111	Хлеб пшеничный	60	4.60	1.80	31,60	156,96	0,10	0,00	0.00	1.04	3.34	51,52	20,00
2п	Хлеб ржаной	45	2,20	0,45	20,15	94,50	0,04	0,00	0,00	0,15	32,85	56,25	18,00
Итого обед			29,67	35,99	126,64	584,95	0Д8	30,03	291,54	4,04	186,06	458,99	11937
								<u> </u>	<u> </u>		1	L	<u> </u>

e *

· · · ·

· · · · ·

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597432

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен С 20.02.2023 по 20.02.2024