

СОГЛАСОВАНО

И.П. Лонгладзе И.Н.

И.П. Лонгладзе

« 01 » сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ

директор ГП ПОУ ЛО «ПК»

А.Н. Ложников

« 01 » сентября 2024 года

Перспективное десятидневное меню горячего питания для студентов (сирот) ГБПОУ «ПК» г. Светогорск на 2024/2025 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 | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|-----------------------|-------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|--------------|-------|--------|------|--------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | К | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ОБЕД 1 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

| ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|------|
| 64 | 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 |
| 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 |
| в/м | 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 | | | 10,08 | 15,97 | 71,78 | 428,70 | 0,12 | 15,41 | 0,26 | 0,00 | 225,07 | 215,80 | 46,26 | 1,80 |
| ОБЕД 2 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 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 |
| 30 | 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 |
| 93 | 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 |
| 312 | Рис отварной | 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 |
| 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 | 2,85 | 56,25 | 18,00 | 0,27 |
| Итого обед | | | 32,36 | 25,16 | 125,12 | 850,79 | 0,5 | 18,46 | 806,60 | 10,80 | 413,78 | 508,32 | 158,22 | 5,45 |
| ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 78 | 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 |
| 133 | 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 |
| 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 | | | 22,76 | 37,50 | 45,28 | 570,62 | 0,14 | 4,64 | 653,44 | 0,00 | 404,94 | 429,64 | 47,08 | 3,80 |
| ОБЕД 3 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 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 |
| 28 | 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 |
| 239 | Жаркое по-домашнему из говядины | 70/130 | 13,00 | 18,00 | 12,20 | 256,00 | 0,13 | 4,20 | 60,00 | 0,60 | 97,60 | 88,84 | 14,40 | 1,80 |
| 123. | Компот из свежемороженой 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 |
| 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 | | | 27,10 | 30,03 | 94,00 | 45,80 | 0,31 | 29,65 | 170,02 | 1,45 | 329,55 | 252,79 | 78,75 | 4,02 |
| ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | 0,90 |
| 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 | 0,70 |
| Итого завтрак | | | 16,92 | 31,20 | 71,04 | 630,46 | 0,20 | 1,98 | 653,54 | 0,00 | 437,26 | 417,12 | 84,64 | 2,26 |
| ОБЕД 4 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-с | 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 | 1,37 |
| 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 | 0,85 |
| 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 | 3,30 |
| 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 свежемороженой 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 |
| 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 | 1,20 |
| 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 |
| ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1,05 |
| 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 | 0,65 |
| 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 |
| Итого завтрак | | | 16,19 | 9,81 | 39,63 | 234,41 | 0,06 | 6,34 | 0,06 | 0,00 | 56,06 | 91,42 | 24,26 | 1,19 |
| ОБЕД 5 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,90 | 7,90 | 11,70 | 176,90 | 0,08 | 11,20 | 72,00 | 6,30 | 72,80 | 46,60 | 21,00 | 1,10 |
| 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 | 0,80 |
| 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 | 1,84 |
| 50 | Макаронные отварные | 200 | 0,20 | 5,40 | 11,80 | 109,60 | 0,08 | 10,60 | 0,04 | 0,00 | 32,00 | 7,80 | 17,00 | 0,60 |
| 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 | 0,30 |
| 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 | 1,20 |
| 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 | | | 36,08 | 42,55 | 110,79 | 896,43 | 0,44 | 43,11 | 107,60 | 8,01 | 437,61 | 271,17 | 106,25 | 6,11 |
| ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,60 | 9,00 | 20,64 | 87,04 | 0,04 | 0,90 | 0,26 | 0,00 | 106,00 | 120,78 | 23,22 | 0,46 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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 завтрак | | | 10,62 | 14,56 | 59,64 | 370,62 | 0,10 | 4,96 | 0,26 | 0,00 | 140,66 | 160,42 | 3532 | 1,64 |
| ОБЕД 6 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 обед | | | 23,27 | 20,25 | 120,80 | 720,64 | 0,31 | 16,05 | 22231 | 3,69 | 334,40 | 341,61 | 86,50 | 5,61 |
| ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 завтрак | | | 32,50 | 25,20 | 44,94 | 457,42 | 0,14 | 15,09 | 0,44 | 0,00 | 399,14 | 40736 | 47,08 | 3,74 |
| ОБЕД 7 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,80 | 3,80 | 7,60 | 67,90 | 0,03 | 15,50 | 10,00 | 0,00 | 79,90 | 37,43 | 16,30 | 1,40 |
| 108 | Курица отварная | 100 | 22,26 | 14,21 | 0,00 | 232,47 | 0,12 | 1,34 | 19,80 | 0,00 | 36,90 | 143,40 | 18,30 | 1,24 |
| 35 | Рисовый суп Ленинградский | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого обед | | | 56,29 | 38,44 | 87,39 | 861,18 | 0,32 | 28,81 | 29,91 | 0,20 | 551,20 | 242,91 | 78,38 | 5,91 |
| ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 126 | Кофейный напиток витаминизированный | 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 |
| 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 завтрак | | | 12,60 | 27,36 | 86,06 | 635,64 | 0,14 | 1,60 | 664,26 | 0,00 | 274,64 | 252,88 | 47,04 | 1,33 |
| ОБЕД 8 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-с | Салат 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 |
| 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 |
| 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 |
| ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | 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 завтрак | | | 19,13 | 7,55 | 125,93 | 567,68 | 0,74 | 0,56 | 0,02 | 0,20 | 55,19 | 262,65 | 62,55 | 4,08 |
| ОБЕД 9 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 6-с | 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 | 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 | 0,85 |
| 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 свежемороженой 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 |
| 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 |
| 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 |
| ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Сосиска отварная | 50 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164 | 0,09 | 0,00 | 20,00 | 0,25 | 18,50 | 81,00 | 10,00 | 0,09 |
| 291 | Макароны отварные | 120 | 3,82 | 4,05 | 21,32 | 137 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 0,57 | 32,00 | 26,30 | 5,70 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | 0,03 |
| 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 | 0,21 |
| Итого завтрак | | | 11,89 | 19,97 | 49,17 | 424,60 | 0,16 | 0,03 | 40,00 | 1,02 | 65,05 | 123,20 | 22,10 | 0,21 |
| ОБЕД 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 | 0,58 |
| 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 | 0,75 |
| 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 | 3,50 |
| 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 | 0,58 |
| 1П | 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 | 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 | | | 29,67 | 35,99 | 126,64 | 584,95 | 0,18 | 30,03 | 291,54 | 4,04 | 186,06 | 458,99 | 119,37 | 6,88 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580793

Владелец Ложников Александр Николаевич

Действителен с 21.02.2024 по 20.02.2025