

№ 23 от 08.02.2024

Возрастная категория: 12-18 лет

[illegible]

			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05		0
1	1	Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1587,15		0
1	2		2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	21,22	14,4	22,79	305,25	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	
			итого		570	27,52	21,77	79,12	635,75		0
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			итого		910	28,08	27,24	119,83	845,23		0
1	2	Итого за день:			1480	55,6	49,01	198,95	1480,98		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	12,30	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		550	26,35	20,91	102,85	643,4		0
1	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	

			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		935	30,94	33,28	143,2	1015,05		0
					1485	57,29	54,19	246,05	1658,45		0
1	3	Итого за день:									
	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		616	22,54	23,28	72,7	591,4		
	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	73	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		950	36,86	32,36	128,79	931		0
					1566	59,4	55,64	201,49	1522,4		
1	4	Итого за день:									
	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	

			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			булочное	Кондитерское изделие	20	20	1,5	1,96	16,88	83	582
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		850	44,71	15,4	109,5	672,93		582
1	5		Итого за день:		1545	72,24	47,82	228,53	1445,63		582
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		630	20,65	17,84	132,03	726,4		0
3	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	94	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным 100/5	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			итого		910	32,85	31,17	128,71	933,79		0
4	6		Итого за день:		1540	53,5	49,01	260,74	1660,19		0
5	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	73	
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	

			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		690	26,01	25,79	107,45	684,9		0
2	7	Обед									
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		880	38,54	58,9	144,81	1101,55		0
2	7	Итого за день:			1570	64,55	84,69	252,26	1786,45		0
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		790	23,29	13,07	114,2	634		0
2	8	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	

		1. Яблоки	Паскельник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	м
		1. Яблоки	Яблоки из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
		овощные	Каша из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
		хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
		хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
		фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
				890	25,24	16,6	129,8	773,95		0
2	10	Итого за день:		1580	47,21	44,13	242,16	1541,25		0
		Среднее значение за период:		1565,1	58,777	54,002	231,983	1577,54		582