

Утверждаю _____ директор А.В.Михеев

Приказ № 120 от 28 августа 2026 года

[illegible]

	Обед																			
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,09	57,05
54-6м	Биточек из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,07	0,12	17,7	0,07	0,1	187,72	235,68	31,81	20,93	146,75	2,05	14,21	14,93	49,4
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
	Икра из кабачков.																			
Пром.	Консервы	60	1,1	5,3	4,6	71,1	0,01	0,03	91,8	0	4,2	420	189	24,6	9	22,2	0,42	0,3	0	3,06
Пром.	Хлеб ржаной	40	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,3	0,03	0,02	4,4	0	0	132	44	11,6	8	36	0,84	0	0	0
	Итого за Обед	620	31,5	34,4	102,8	847,8	0,45	0,52	162,9	0,19	18,59	1371,35	1669,01	309,26	138,09	542,66	8,11	64,16	37,48	147,76
	Итого за день	620	31,5	34,4	102,8	847,8	0,45	0,52	162,9	0,19	18,59	1371,35	1669,01	309,26	138,09	542,66	8,11	64,16	37,48	147,76
	Четверг, 1 неделя																			
	Обед																			
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	7,57	8,34
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,32	5,53	36,25
54-2м	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,4	0,04	0,1	20,27	0,06	1,13	90,22	257,74	44,4	18,59	133,18	1,97	12,75	12,53	50,14
	Кисель																			
54-23х	плодовый годный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	Хлеб бородинский	40	4,1	0,8	23,9	118,9	0,11	0,05	0,6	0	0	147,6	141	28,2	29,4	94,2	2,34	2,64	0	14,4
	Итого за Обед	600	23,7	26,6	93,6	707,8	0,22	0,21	169,3	0,18	43,44	532,98	694,92	307,87	96,31	354,26	5,62	53,76	25,86	113,21
	Итого за день	600	23,7	26,6	93,6	707,8	0,22	0,21	169,3	0,18	43,44	532,98	694,92	307,87	96,31	354,26	5,62	53,76	25,86	113,21
	Пятница, 1 неделя																			
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	1,69	15,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8,9	50,3	327,2	0,3	0,16	26,86	0,12	0	209,22	307,1	65,26	168,22	253,39	5,67	31,19	18,45	22,48
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	253,24	1025,45	31,52	55,62	288,15	4,28	41,09	21,64	124,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
54-1хн	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб пшеничный	770	42,6	40	126,4	1035,7	0,58	0,44	173,1	0,23	14,95	1029,9	1558,99	233	247,24	613,38	11,24	84,68	51,26	171
	Итого за Обед	770	42,6	40	126,4	1035,7	0,58	0,44	173,1	0,23	14,95	1029,9	1558,99	233	247,24	613,38	11,24	84,68	51,26	171
	Итого за день	770	42,6	40	126,4	1035,7	0,58	0,44	173,1	0,23	14,95	1029,9	1558,99	233	247,24	613,38	11,24	84,68	51,26	171
	Понедельник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182,4	67,73	22,18	6,79	21,4	0,19	0	0,26	10,8

54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	0,03	24,48	0,12	0	198,71	71,73	141,11	9,59	54,27	0,98	27,69	0,08	15,89
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,04	0,09	1,48	0	0,38	168,63	196,38	20,86	17,54	123,04	1,57	23,94	10,97	47,02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	0	0,01	0,38	0	1,16	1,23	30,13	66,93	4,56	8,52	0,76	0,01	0,02	0,7
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	36	14,4
Пром.	Йогурт 3.2%	95	4,8	3	3,3	59,7	0,04	0,19	20,9	0	0,57	49,4	139,65	115,9	14,25	91,2	0,1	8,55	1,9	19
	Итого за Обед	775	30,4	22,8	107,4	756,2	0,31	0,44	67,96	0,12	13,26	874,97	994,62	392,38	122,93	416,43	6,54	62,88	50,23	110,01
	Итого за день	775	30,4	22,8	107,4	756,2	0,31	0,44	67,96	0,12	13,26	874,97	994,62	392,38	122,93	416,43	6,54	62,88	50,23	110,01
	Вторник, 2 неделя																			
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	1,3	11,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	0,06	0,04	27	0,13	0	153,3	97,61	75,28	23,27	190,09	1,07	20	22,18	0,28
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,6	3,6	101,1	0,04	0,05	229,1	0,02	1,05	144,96	167,06	27,35	43,57	89,75	0,8	20,7	10,65	75,96
54-21г	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,92	220,23	167,6	34,32	130,28	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	600	27,3	18,3	87,3	622,8	0,25	0,29	274	0,15	4,01	726,35	676,97	301,44	120,51	470,63	4,31	66,31	46,53	134,59
	Итого за день	600	27,3	18,3	87,3	622,8	0,25	0,29	274	0,15	4,01	726,35	676,97	301,44	120,51	470,63	4,31	66,31	46,53	134,59
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	3,75	0
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	0,04	0,03	24,48	0,12	0	203,73	62,07	142,2	31,45	96,76	0,66	28,32	5,53	36,25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	0,07	0,08	252,9	0,14	2,18	77,75	341,28	41,95	44,81	167,18	0,84	39,07	26,37	505,19
54-23г	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,52	183,88	148,24	30,67	106,79	1,05	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	40	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
	Итого за Обед	550	30,8	24,8	81,2	670,5	0,28	0,38	368,6	0,55	2,91	929	760,63	617,39	145,63	615,53	5,19	76,39	55,95	561,44
	Итого за день	550	30,8	24,8	81,2	670,5	0,28	0,38	368,6	0,55	2,91	929	760,63	617,39	145,63	615,53	5,19	76,39	55,95	561,44
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	0,16	0,14	31,73	0,12	13,61	215,71	833,1	52,65	37,64	112,63	1,38	37,95	1,09	57,05

54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,07	0,12	17,7	0,07	0,1	187,72	235,68	31,81	20,93	146,75	2,05	14,21	14,93	49,4
54-23х	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6	0,01	0,01	2,45	0	19,2	6,16	70,64	65,28	6,47	10,91	0,29	0,24	0,23	4,08
Пром.	плодовоягодный	40	4,1	0,8	23,9	118,9	0,11	0,05	0,6	0	0	147,6	141	28,2	29,4	94,2	2,34	2,64	0	14,4
Пром.	Хлеб бородинский	40	4,1	0,8	23,9	118,9	0,11	0,05	0,6	0	0	147,6	141	28,2	29,4	94,2	2,34	2,64	0	14,4
	Итого за Обед	580	23,5	22	77,1	600	0,37	0,34	58,48	0,19	38,91	561,99	1365,02	191,74	102,84	389,69	6,42	56,84	16,37	135,13
	Итого за день	580	23,5	22	77,1	600	0,37	0,34	58,48	0,19	38,91	561,99	1365,02	191,74	102,84	389,69	6,42	56,84	16,37	135,13
	Пятница, 2 неделя																			
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	200,99	127,85	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	1,27	11,85
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3	0,09	0,14	327	0,13	0,9	235,52	334,17	144,32	54,69	241,25	2,75	33,95	18,72	102,16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
Пром.	Яболоко	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Хлеб украинский	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4
	Итого за Обед	790	27,3	25,5	137,8	889,8	0,29	0,31	454,9	0,13	23,18	742,16	1299,19	297,9	178,66	412,96	6,78	44,55	25,29	132,81
	Итого за день	790	27,3	25,5	137,8	889,8	0,29	0,31	454,9	0,13	23,18	742,16	1299,19	297,9	178,66	412,96	6,78	44,55	25,29	132,81
	Масса	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	Белки	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	Жиры	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	Углеводы	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
	Энергет	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал	ккал
	В1	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	В2	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	А	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
	С	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Na	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	K	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Ca	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Mg	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	P	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Fe	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	I	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Se	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
	F	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Средние показатели за Обед	6560	300,7	263	1015	7630,6	3,55	3,78	2265	2,07	176,6	8298,98	10968,7	3208,5	1476,11	4779,92	71,21	624,31	397,9	1721,5
	Средние показатели за период	6560	300,7	263	1015	7630,6	3,55	3,78	2265	2,07	176,6	8298,98	10968,7	3208,5	1476,11	4779,92	71,21	624,31	397,9	1721,5