УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор ООО "АльТрейд"

_____ / Шулина Е.А./

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Лениногорского района и города Лениногорск с 1 марта 2021 учебного года.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	1 день													
	ЗАВТРАК													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	4,26	47,832	182,32	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**19,534**	**17,492**	**96,502**	**571,02**	**0,398**	**8,35**	**26,3**	**2,082**	**74,45**	**368,74**	**199,22**	**8,011**
	ОБЕД													
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА К/Б	250	5,5	5,28	16,5	148	0,225	5,83	-	2,43	42,7	88,1	35,6	2,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,26	5,62	31,8	191	0,055	0,035	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,565
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**10,42**	**11,18**	**89,3**	**516**	**0,314**	**6,585**	**0,105**	**5,038**	**90,76**	**156,52**	**68**	**3,687**

			г	г	ы, г	сть, ккал	B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	1-ая неделя													
	2 день													
						ЗАВТРАК								
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	14,006	12,773	18,24	238,87	0,105	14,03	25,2	-	34,3	165,72	43,19	2,2
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**18,732**	**20,278**	**70,705**	**525,05**	**0,167**	**17,435**	**46,2**	**12,513**	**79,042**	**234,49**	**68,47**	**3,966**
						ОБЕД								
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ НА К/Б	250	1,48	4,93	6,1	76,3	0,05	9,33	-	2,3	35,9	33,6	14,2	0,575
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		**5,56**	**5,87**	**69,86**	**379,3**	**0,147**	**38,18**	**0**	**3,038**	**79,86**	**89,22**	**36,76**	**3,677**

					м, г	ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	мг				
	1-ая неделя													
	3 день													
	ЗАВТРАК													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	15,98	20,675	10,725	186,36	0,06	0,46	37,5	0,51	26,875	94,475	18,75	0,77
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	-	25,2	0,97	19,86	54,41	10,17	1,04
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003			0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**26,298**	**32,497**	**82,485**	**660,96**	**0,234**	**7,5**	**62,7**	**4,702**	**83,645**	**205,745**	**49,06**	**3,115**
	ОБЕД													
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б	250	1,8	4,93	10,9	104	0,05	10,7	-	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20	2	58	330	0,56	200	-	8	140	640	240	10
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**26,23**	**10,49**	**97,5**	**602**	**0,669**	**211,085**	**0**	**10,838**	**202,15**	**726,82**	**276,88**	**12,117**

					г	ств, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	1-ая неделя													
	4 день													
	ЗАВТРАК													
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
181	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	180/5	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**7,797**	**7,715**	**51,035**	**307,63**	**0,066**	**11,375**	**47,005**	**5,798**	**119,11**	**109,22**	**28,6**	**1,202**
	ОБЕД													
88	СУП ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
56	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**5,46**	**5,49**	**61,86**	**345,8**	**0,117**	**34,1**	**0**	**2,888**	**77,26**	**93,62**	**35,66**	**1,727**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	1-ая неделя													
	5 день													
	ЗАВТРАК													
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	13,6	14,13	37,51	316,47	0,105	6,321	20,44	-	48,66	184,06	56,73	2,073
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**17,618**	**18,232**	**83,175**	**545,77**	**0,167**	**12,981**	**20,44**	**6,812**	**78,27**	**236,92**	**74,87**	**3,75**
	ОБЕД													
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНЫЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,875
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**5,92**	**3,22**	**67,86**	**333,8**	**0,167**	**8,97**	**0,1**	**2,168**	**67,96**	**111,62**	**47,5**	**2,277**

					г	сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	1-ая неделя													
	6 день													
	ЗАВТРАК													
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	7,362	5,49	25,32	234	0,18	21,576	14,4	-	39,834	101,628	34,39	1,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**21,531**	**17,8862**	**98,025**	**695,72**	**0,3498**	**24,636**	**61,705**	**1,518**	**117,632**	**244,678**	**83,916**	**3,959**
	Средняя за первую неделю завтрак:		**18,585**	**19,017**	**80,321**	**551,025**	**0,230**	**13,713**	**44,058**	**5,571**	**92,025**	**233,299**	**84,023**	**4,001**
	Средняя за первую неделю обед:		**10,718**	**7,250**	**77,276**	**435,380**	**0,283**	**59,784**	**0,041**	**4,794**	**103,598**	**235,560**	**92,960**	**4,697**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	ды, г	сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	2-ая неделя													
	1 день													
ЗАВТРАК														
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**10,734**	**12,522**	**83,445**	**493,83**	**0,111**	**3,684**	**26,037**	**0,687**	**210,01**	**215,76**	**42,24**	**1,426**
ОБЕД														
103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	250	2,7	2,85	17,5	118	0,1	8,25	-	1,43	29,2	67,6	27,3	1,13
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**6,38**	**3,39**	**71,46**	**374**	**0,167**	**26,55**	**0**	**1,968**	**57,16**	**112,22**	**40,86**	**2,032**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	2-ая неделя													
	2 день													
	ЗАВТРАК													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	15,98	20,675	10,725	186,36	0,06	0,46	37,5	0,51	26,875	94,475	18,75	0,77
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,716	1,87	41,88	182,676	0,125	0,9	-	0,648	121,2	181,2	36,72	2,016
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**24,843**	**26,6**	**96,3**	**599,736**	**0,244**	**5,35**	**58,5**	**3,216**	**178,585**	**332,295**	**75,07**	**4,325**
	ОБЕД													
88	СУП ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0.1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,26	5,62	31,8	191	0,055	0,035	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,565
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**6,7**	**10,85**	**80,7**	**457,8**	**0,139**	**16,555**	**0,105**	**4,958**	**97,36**	**117,42**	**54,5**	**2,462**

					г	сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	3-ая неделя														
	3 день														
	ЗАВТРАК														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,94	10,82	39,6	194,232	0,35	-	34,08	0,56	24,75	213,51	125,06	4,138
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**25,552**	**25,4032**	**100,375**	**577,952**	**0,4858**	**5,86**	**60,38**	**1,012**	**100,05**	**338,4**	**164,426**	**6,289**
	ОБЕД														
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКАЯ НА К/Б	250	2,03	5,1	12	107	0,1	8,38	-	2,35	29,2	56,7	24,2	0,925
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**5,71**	**5,64**	**65,96**	**363**	**0,167**	**26,68**	**0**	**2,888**	**57,16**	**101,32**	**37,76**	**1,827**

					г	сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	2-ая неделя													
	4 день													
	ЗАВТРАК													
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	13,6	14,13	37,51	316,47	0,105	6,321	20,44	-	48,66	184,06	56,73	2,073
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**19,101**	**21,405**	**86,625**	**604,17**	**0,212**	**14,526**	**41,44**	**2,068**	**71,11**	**244,68**	**78,71**	**3,455**
	ОБЕД													
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	250	2,58	5,55	11,6	116	0,05	0,5	-	2,58	28,6	38,5	10,7	0,65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**6,52**	**6,07**	**67,36**	**364**	**0,117**	**1,22**	**0,1**	**3,518**	**69,86**	**94,12**	**35,4**	**2,052**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	г	сть, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг				
	2-ая неделя													
	5 день													
	ЗАВТРАК													
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**14,76**	**15,422**	**78,035**	**578,7**	**0,276**	**28,922**	**14,8**	**2,072**	**121,81**	**261,62**	**76,07**	**3,581**
	ОБЕД													
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,87
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ПЛЮШКА	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
338	ФРУКТЫ	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,027	9	-	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	Итого:		**7,41**	**5,97**	**83,42**	**445,1**	**0,196**	**35,555**	**0,005**	**2,198**	**73,66**	**120,82**	**45,36**	**3,812**

№ рец.	Наименование блюд	Выход	белки, г	жиры, г	ды, г	сть, ккал								
	2-ая неделя													
	6 день													
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	4,95	4,73	0,4	80,96	0,015	-	-	0,25	12,5	69,5	7,5	0,9
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,168	9,68	34,25	264	0,1	-	25,2	0,979	19,748	56,41	10,175	1,043
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		**16,873**	**23,685**	**89,455**	**673,16**	**0,223**	**7,04**	**46,205**	**5,517**	**71,658**	**200,93**	**47,975**	**3,606**
	Средняя за вторую неделю завтрак:		**18,644**	**20,840**	**89,039**	**587,925**	**0,259**	**10,897**	**41,227**	**2,429**	**125,537**	**265,614**	**80,749**	**3,780**
	Средняя за вторую неделю обед:		**6,544**	**6,384**	**73,780**	**400,780**	**0,157**	**21,312**	**0,042**	**3,106**	**71,040**	**109,180**	**42,776**	**2,437**
	Средняя за две недели завтрак:		**18,614**	**19,928**	**84,680**	**569,475**	**0,244**	**12,305**	**42,643**	**4,000**	**108,781**	**249,457**	**82,386**	**3,890**
	Средняя за две недели обед:		**8,631**	**6,817**	**75,528**	**418,080**	**0,220**	**40,548**	**0,042**	**3,950**	**87,319**	**172,370**	**67,868**	**3,567**

Прошито пронумеровано,
и скреплено печатью
13 листов
Директор МБОУ «СОШ №5»
МО «ЛМР» РТ _____ Г.А. Новичкова