



Исполнитель: Турнина А. А.  
 Исполнитель: Турнина А. А.  
 Исполнитель: Турнина А. А.

Примерное двухдневное меню рациона горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ реп.	Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)													
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	Р	Са	Мg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор			
№338	Завтрак	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8	
№203	Фрукт																			
№268	Макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22	
№685/20	Котлета из говядины с соусом	80/20	10,1	12,6	11,8	201	0,9	0,09	0,12	2,9	0,62	19,1	95,8	17	2,03	216,6	13	16,2	62	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8	
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,01	20,47	87,09	612,12	1,432	0,293	0,182	17,4	4,265	65,11	196,24	57,66	7,15	319,9	15,208	30,91	81,02	
№59 /37	Обед	60	0,6	5	5,2	68,9	0	0,03	0,03	3,7	0,58	23,3	24,4	18,2	0,56	41,7	2,3	0,07	24	
№82	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми опудрами (после 1 марта)	225/15/10	7	8	17,9	172,6	2,4	0,07	0,09	19	0,47	45,7	98,5	28,5	1,7	379,9	6,9	4	38	
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1	
№301	Клеши куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4	0,9	0,08	0,1	4,5	1,08	16,7	56,8	26,3	1,16	176	23,6	28,3	77,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0	
	<b>Итого за обед:</b>		27,22	27,76	116,4	826,21	18,32	0,649	0,07	27,31	2,92	142,7	323,1	124,1	7,79	963,53	35,35	50,37	154,7	
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,23	48,23	203,49	1438,33	19,752	0,942	0,252	44,71	7,185	207,81	519,34	181,76	14,94	1283,4	50,558	81,28	235,72	
№338	Завтрак	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8	
№302	Фрукт	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6		
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	13,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96	
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25	
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,68	20,175	78	568,49	0,09	0,396	0,265	15,116	3,323	62,7	332,9	149	7,66	419,85	19,865	20,23	23,81	
№45/№20	Обед	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5	
№108	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / Огурцы свежие с маслом (после 1 марта)	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	0,04	0,12	0,119	13,3	1,44	30,3	64,4	25,4	1,2	402	16,5	17,9	66,9	
№304	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	150	3,7	6,3	37,2	220,6	0,03	0,04	0,02	0	0,53	6	80,4	26	0,53	52,2	1,196	10,4	1,68	
№234	Рис отварной	80/30	13,7	3,4	9,2	122	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3	
	Биточки рыбные с соусом	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,064	0,024	0,08	0,44	9,2	26	5,6	0,8	0	0	11,4	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	
№342	Хлеб ржан-пшеничный	200	0,1	0,1	14,2	59	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5	
	Компот из яблок	200	28,2	26,48	112,2	805,45	0,97	0,432	0,229	42,22	3,065	135,66	418,1	126,48	5,32	974	20,666	50,636	80,88	
	<b>Итого за обед:</b>		28,2	26,48	112,2	805,45	0,97	0,432	0,229	42,22	3,065	135,66	418,1	126,48	5,32	974	20,666	50,636	80,88	

Итого за 1 день:																			
№	Дневник / Среды	Завтрак	46,88	46,655	190,2	1373,94	1,06	0,828	0,494	57,336	6,388	198,36	751	275,48	12,98	1393,9	40,531	70,866	104,69
№17/		Салат из белокочанной капусты с																	
№71		огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие																	
№171	60	порционно (после 1 марта)	0,8	4	2,3	49	0	0,02	0,02	19,3	0,342	22,8	19,6	8,7	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17
№260	150	Каша пшеничная рассыпчатая	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
	50/50	Гуляш из говядины с соусом	9,1	8,24	12	158,56	3	0,06	0,123	1,7	0,62	11,7	157	19,9	2,26	279,9	6,051	0,77	53,8
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	20	Хлеб ржано-пшеничный	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	180/10/7	Хлеб ржано-пшеничный	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7
		Чай с сахаром и урюком	28,13	28,1	111,5	812,15	4,35	0,374	0,029	56	3,119	105,7	369,3	96,7	6,62	1289,6	18,1	18,88	141,1
		Итого за обед:	48,08	46,93	191,5	1383,16	7,87	0,706	0,266	77,18	4,916	156,18	738,8	135,33	13,47	1667,5	26,061	73,84	211,966
		Итого за 1 день:																	
		День 4 / Черверг																	
№15	10	Завтрак	2,7	2,5		33,4	4	0,003	0,003	0,028	0	10	5,4	0,5	0,009	0	0	0	0
№173		Каша молочная геркулесовая со																	
№420	200/5/10	сливочным маслом	7,3	10,39	26,7	229,51	0,054	0,192	0,24	1,82	0,78	186,1	227,4	58,3	0,173	303,8	14,4	11,6	41,7
	90	Сосиска в тесте	7,1	6,8	25,6	192	0,004	0,06	0,033	0,13	1,01	36,3	120,5	17,1	1,3	168,7	1,4	2,6	9,7
	20	Хлеб пшеничный	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	20	Хлеб ржано-пшеничный	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	180/10/7	Чай с сахаром и изюмом	0,021	0,005	14,975	60	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,238	0,154	13,7
		Итого за завтрак:	20,071	20,435	85,075	604,76	4,558	0,32	0,31	2,158	2,275	246,7	387,5	85,9	3,132	472,8	16,038	25,754	65,1
		Обед																	
№66/		Салат из моркови (до 1 марта) /салат из																	
ТГК		припущенной моркови с яблоками																	
№27	60	(после 1 марта)	0,73	6,04	8,414	91	0	0,034	0,04	2,8	0	29	31,3	21,6	0,402	11,4	2,8	0,05	31,3
№102		Суп картофельный с																	
	235/15	бобовыми(гороховый) на мкб с																	
		гренками из пшеничного хлеба																	
		Макарона отварные со сливочным																	
№203	150	маслом	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№294	80/20	Котлета из птицы с соусом	10,6	12,11	6,58	177,71	0,9	0,13	0,16	3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1
	30	Хлеб пшеничный	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	20	Хлеб ржано-пшеничный	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№348	200	Компот из сухофруктов	0,54	0	17,58	70,53	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
		Итого за обед:	28,13	28,93	113,994	814,47	15,932	0,528	0,334	7,08	1,66	119,91	180,2	96,16	6,622	180,2	21,408	0,011	135,92
		Итого за 1 день:	48,201	49,365	199,069	1419,23	20,49	0,848	0,644	9,238	3,935	366,61	567,7	182,06	9,754	653	37,446	25,765	201,02
		День 5 / Пятница																	
		Завтрак																	
№42	60	Салат картофельный с солениями																	
№291	200	огурцами	1,5	6,8	5,1	87,7	0,01	0,05	0,05	7,1	0,528	15,1	39,7	14,6	0,5	173,2	2,1	1,8	16,8
	30	Плов из птицы	14,7	12,6	38,9	327,8	1,2	0,1	0,12	5,6	0,47	21,1	82,9	41,2	1,4	219,9	31,1	38,3	100,9
	30	Хлеб пшеничный	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	30	Хлеб ржан-пшеничный	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0

№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	1,04	2,2	1,1	0,6	0,06	8,4	0,005	1,4	2,2
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,04	20,415	82,9	595,5	1,21	0,248	0,207	14,82	2,698	52,2	162,7	64,8	3,16	401,5	33,205	58,7	119,9
	<b>Обед</b>																		
№24	Салат из свежих томатов с огурцами	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,019	0,02	16,3	0,563	21,4	15,6	10,8	0,5	100,7	1,6	0,2	5,6
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,25	0,2	1,1	1,06	22,4	27,4	115	5	406	21,2	2,7	59,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,064	0,024	0,08	0,44	9,2	26	5,6	0,8	0	0	11,4	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
	<b>Итого за обед:</b>		28,2	28,55	111,62	842,58	72,027	0,613	0,506	40,02	2,868	86,7	397,6	164,1	8	1032,7	41,64	43	145,5
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,24</b>	<b>48,965</b>	<b>194,52</b>	<b>1438,08</b>	<b>73,237</b>	<b>0,861</b>	<b>0,713</b>	<b>54,84</b>	<b>5,566</b>	<b>138,9</b>	<b>560,3</b>	<b>228,9</b>	<b>11,16</b>	<b>1434,2</b>	<b>74,845</b>	<b>101,7</b>	<b>265,4</b>
	<b>День 6 / Суббота</b>																		
№20	<b>Завтрак</b>																		
№312	Огурцы свежие с маслом	60	0,4	6	1,4	61,8	0	0,01	0,02	5,4	0,14	12,4	22,6	7,5	0,3	76,1	1,6	0,16	9,1
№274	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,03	0,1	0,1	27,3	0,231	44,2	102,3	34,4	1,2	802	8,9	0,9	45,5
	Биточки рыбные с соусом	80/30	11,8	7,03	10,9	154,07	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,04	20,63	80,7	589,29	1,43	0,341	0,29	36,9	1,356	127,9	378,3	105,1	4,87	1246,2	11,19	20,29	70,7
№ 52	<b>Обед</b>																		
	Салат из отварной свеклы	60	0,9	6	5,2	79	0	0,01	0,02	5,8	0,81	21,4	24,9	12,7	0,8	167	4	0,4	11,6
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мле со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№171	Капша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89	0,6	0,1	0,1	7,4	1,17	18,9	6,1	24,1	1,5	278,7	52,4	51,3	165,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,006	4,1	0,045	5,36	3,5	6,08	0,74	89,3	0,64	0,096	2,5
	<b>Итого за обед:</b>		27,87	28,99	111,78	819,14	2,12	0,467	0,068	47,6	3,075	104,84	321,3	76,31	8,04	906,21	62,54	112,2	212,396
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>47,91</b>	<b>49,62</b>	<b>192,48</b>	<b>1408,43</b>	<b>3,55</b>	<b>0,808</b>	<b>0,358</b>	<b>84,5</b>	<b>4,431</b>	<b>232,74</b>	<b>699,6</b>	<b>181,41</b>	<b>12,91</b>	<b>2152,4</b>	<b>73,73</b>	<b>132,49</b>	<b>283,096</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	6	0,005	0,005	0,04	0,14	15	8,1	0,7	0,01	0	0	0	0
№173	Капша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,6	37,9	260,2	0,05	0,1	0,2	1,8	1,68	177,3	202	45,2	0,8	227	13	6,5	28,7
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,004	0,06	0,038	0,2	0,75	22,3	43,2	8,8	0,77	90,9	1,4	2,6	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,8	0,3	0	0	10
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,07	20,66	86,25	612,12	6,554	0,23	0,277	2,22	3,055	228,9	287,5	64,7	3,18	318,2	14,4	20,5	48,4
	<b>Обед</b>																		
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,1	0,1	16,5	0,9	20,6	123	36	1,7	525	6,2	0,2	46,2
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	1,2	0,173	0,19	20,4	0,98	29,6	213	46,9	3,1	787	11,3	0,6	89,6
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0



№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	7,6	33,6	230,3	0,03	0,23	0,1	0	0,163	12,7	163,3	108	3,6	205,4	17,8	3,1	12,6
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96
№290	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	0	8,6
№290	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,92	20,53	87,1	612,79	0,59	0,411	0,28	13,236	3,078	67,9	346,5	154,2	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
№15	Обед	10	2,7	2,5		33,4	4	0,003	0,003	0,028	0	10	5,4	0,5	0,009	0	0	0	0
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6	0,03	0,04	0,02	0	0,53	6	80,4	26	0,53	52,2	1,96	10,4	1,68
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32	0,03	0,132	0,135	2,5	0,69	54,3	278,6	64,5	0,98	484,5	0,3	1,9	3,9
№348	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	0	8,6
№348	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	0	8,6
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	<b>Итого за обед:</b>		27,88	26,55	111,4	820,32	19,087	0,416	0,316	20,178	2,015	115,3	475,3	130,8	4,089	1063	18,896	45,6	75,38
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,8	47,08	198,5	1433,11	19,677	0,827	0,596	33,414	5,093	183,2	821,8	285	12,739	1474,7	38,956	67,49	110,64
№67	День 11 / Пятница Завтрак	60	0,9	6,1	5,8	81,8	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№243	Соевая отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1	0,9	0,004	0,003	0,385	0,47	37,1	162,2	21,5	1,8	223,6	0,195	0,227	2,1
№278	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7
№376	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	5,7
	<b>Итого за завтрак:</b>		185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	0,005	1,44	2,25
	<b>Обед</b>		20,13	20,535	80,08	575,93	1,482	0,197	0,057	9,465	2,504	74,21	264,54	48,26	4,02	465,25	2,508	13,327	18,87
№20	Отурица свежее с маслом	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,019	0,02	16,3	0,563	21,4	15,6	10,8	0,5	100,7	1,6	0,2	5,6
№88	Пицци из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5	0,03	0	0,011	0	0,069	0,121	0,045	0,002	0,121	0,005	0,009	0,061	
№359	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	0	0,003
№359	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	0	0,003
	<b>Итого за обед:</b>		27,62	28,06	123,1	857,16	73,614	0,566	0,38	51,951	10,713	95,149	275,62	38,075	4,502	472,03	19,945	53,209	49,463
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,75	48,595	203,18	1433,09	75,096	0,763	0,437	61,416	13,217	169,36	540,16	86,335	8,522	937,28	22,453	66,536	68,333
№685/20	День 12 / Суббота Завтрак																		
№45/71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	0,9	0,13	0,16	3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1
	<b>Итого за обед:</b>		1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	0	0,003
	<b>Итого за 1 день:</b>		1,3	0,2	9,2	40,05	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	0	0	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0,5	0,004	0,01	1,4	0,045	6,7	9,3	6,3	1,07	28,1	0,2	0,03	10,8

