

Согласовано:  
 Директор МБОУ "Больше-Манижковская СОШ"  
 Рыбно-Слободского муниципального района

Закиров Р. Н.

Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1 / Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№17/71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта) /огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,67	0,08	2,17	12,05	0,26	0,03	0,04	5,25	11,15	29,4	9,2	0,44
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3	0,4	13,2	68,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>23,591</b>	<b>24,035</b>	<b>91,205</b>	<b>656,54</b>	<b>1,66</b>	<b>0,189</b>	<b>0,648</b>	<b>7,61</b>	<b>61,06</b>	<b>297,02</b>	<b>49,65</b>	<b>3,025</b>
<b>Обед</b>														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	50	0,49	4,65	4,33	61,13	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№306	Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,93</b>	<b>30,63</b>	<b>135,22</b>	<b>933,41</b>	<b>0,53</b>	<b>0,295</b>	<b>0,913</b>	<b>30,8</b>	<b>238,79</b>	<b>319,6</b>	<b>128,7</b>	<b>4,75</b>
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>55,521</b>	<b>54,665</b>	<b>226,425</b>	<b>1589,95</b>	<b>2,19</b>	<b>0,484</b>	<b>1,561</b>	<b>38,41</b>	<b>299,85</b>	<b>616,62</b>	<b>178,35</b>	<b>7,775</b>
<b>День 2 / Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	7,68	63,9	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
ТТК №50	Жаркое из птицы	230	16,05	18,09	38,84	392,37	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,385</b>	<b>21,955</b>	<b>91,16</b>	<b>658,97</b>	<b>21,35</b>	<b>0,312</b>	<b>0,591</b>	<b>38,28</b>	<b>209,78</b>	<b>275,49</b>	<b>98,28</b>	<b>5,21</b>
<b>Обед</b>														
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	2,05	1,1	0,1	0,01





№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	4,4	50,94	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,49</b>	<b>30,89</b>	<b>140,1</b>	<b>992,94</b>	<b>0,706</b>	<b>0,379</b>	<b>0,628</b>	<b>38,33</b>	<b>94,2</b>	<b>257,54</b>	<b>116,95</b>	<b>4,38</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>51,87</b>	<b>52,76</b>	<b>236,43</b>	<b>1677,85</b>	<b>1,786</b>	<b>0,379</b>	<b>1,216</b>	<b>40,94</b>	<b>673,66</b>	<b>764,15</b>	<b>214,17</b>	<b>6,915</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,281</b>	<b>22,055</b>	<b>93,685</b>	<b>665,03</b>	<b>0,66</b>	<b>0,318</b>	<b>0,718</b>	<b>1,59</b>	<b>667,72</b>	<b>481,87</b>	<b>71</b>	<b>3,745</b>
	<b>Обед</b>													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	50	0,84	4,73	4,67	64,5	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,94</b>	<b>30,69</b>	<b>127,66</b>	<b>934,83</b>	<b>0,33</b>	<b>0,387</b>	<b>2,952</b>	<b>61</b>	<b>186,3</b>	<b>397,93</b>	<b>117,49</b>	<b>5,078</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>52,221</b>	<b>52,745</b>	<b>221,345</b>	<b>1599,86</b>	<b>0,99</b>	<b>0,705</b>	<b>3,67</b>	<b>62,59</b>	<b>854,02</b>	<b>879,8</b>	<b>188,49</b>	<b>8,823</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№287	Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,055</b>	<b>22,585</b>	<b>92,79</b>	<b>680,2</b>	<b>20</b>	<b>0,202</b>	<b>0,908</b>	<b>67,3</b>	<b>226</b>	<b>348,22</b>	<b>88,6</b>	<b>6,53</b>
	<b>Обед</b>													
№ 59 / 71	Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	50	0,61	5,6	7	80,84	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68



	<b>Итого за завтрак:</b>		19,925	19,845	82,98	591,2	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,57
	<b>Обед</b>																		
№49 / 71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,068
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,72
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	8,51	67,64	8,36	0,85	67,64	0,009	0,003	0,04
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	12	0,107	0,14	2,1	0,62	18,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,005	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0,003	
	<b>Итого за обед:</b>		27,83	29,01	117,99	839,09	42	0,509	0,3	24,15	3,257	133,46	361,08	75,38	3,257	361,08	0,035	0,0145	1,294
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,755	48,855	200,97	1430,29	425,5	0,729	0,803	37,395	5,995	691,26	627,3	155,87	6,995	627,3	0,057	0,0195	1,864
	<b>День 6 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,69	52,95	239,39	26,37	0,89	239,39	0,004	0,0012	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,752	19,42	86,93	592,49	355	0,301	0,739	16,39	1,706	483,16	449,95	57,22	3,006	449,95	0,021	0,0062	0,486
	<b>Обед</b>																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,02
	<b>Итого за обед:</b>		27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,95	4,54	190,38	229,63	99,05	4,54	229,63	0,04	0,0135	1,226
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,807	36,34	6,246	673,54	679,58	156,27	7,546	679,58	0,061	0,0197	1,712
	<b>День 7 / Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	10	0,06	0,04	0,25	0,75	22,01	41,55	8,2	0,75	41,55	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0,003	
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,201	18,915	87,925	606,93	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
	<b>Обед</b>																		
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1,002	6,06	5,6	80,94	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,66

	<b>Итого за завтрак:</b>		19,925	19,845	82,98	591,2	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,57
	<b>Обед</b>																		
№49 / 71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,068
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,72
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	8,51	67,64	8,36	0,85	67,64	0,009	0,003	0,04
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	12	0,107	0,14	2,1	0,62	18,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,005	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0,003
	<b>Итого за обед:</b>		27,83	29,01	117,99	839,09	42	0,509	0,3	24,15	3,257	133,46	361,08	75,38	3,257	361,08	0,035	0,0145	1,294
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,755	48,855	200,97	1430,29	425,5	0,729	0,803	37,395	5,995	691,26	627,3	155,87	6,995	627,3	0,057	0,0195	1,864
	<b>День 6 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,69	52,95	239,39	26,37	0,89	239,39	0,004	0,0012	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,752	19,42	86,93	592,49	355	0,301	0,739	16,39	1,706	483,16	449,95	57,22	3,006	449,95	0,021	0,0062	0,486
	<b>Обед</b>																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№288	Курица тушенная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,02
	<b>Итого за обед:</b>		27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,95	4,54	190,38	229,63	99,05	4,54	229,63	0,04	0,0135	1,226
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,807	36,34	6,246	673,54	679,58	156,27	7,546	679,58	0,061	0,0197	1,712
	<b>День 7 / Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	10	0,06	0,04	0,25	0,75	22,01	41,55	8,2	0,75	41,55	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,201	18,915	87,925	606,93	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
	<b>Обед</b>																		
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1,002	6,06	5,6	80,94	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,66

	День 3 / Среда																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3	
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08	
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,26	19,87	151	18,85	0,26	151	0,006	0,002	0,26	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,005	0,0015	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,003	
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,314</b>	<b>18,87</b>	<b>84,99</b>	<b>614,61</b>	<b>260</b>	<b>0,108</b>	<b>0,788</b>	<b>9,62</b>	<b>3,735</b>	<b>242,87</b>	<b>274,62</b>	<b>61,05</b>	<b>3,735</b>	<b>274,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0097</b>	<b>0,646</b>	
	Обед																			
№45 / 67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	0,391	18,6	0,344	255,3	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,782	
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	180	0,12	0,1	8,6	0,38	28,84	105,4	29,7	1,38	105,4	0,004	0,001	0,3	
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254		0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003	
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,23</b>	<b>28,93</b>	<b>111,415</b>	<b>823,65</b>	<b>180</b>	<b>0,652</b>	<b>0,029</b>	<b>28</b>	<b>2,529</b>	<b>394,59</b>	<b>360,67</b>	<b>81,72</b>	<b>3,829</b>	<b>360,67</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0103</b>	<b>1,088</b>	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,544</b>	<b>47,8</b>	<b>196,405</b>	<b>1438,26</b>	<b>440</b>	<b>0,76</b>	<b>0,817</b>	<b>37,62</b>	<b>6,264</b>	<b>637,46</b>	<b>635,29</b>	<b>142,77</b>	<b>7,564</b>	<b>635,29</b>	<b>0,058</b>	<b>0,02</b>	<b>1,734</b>	
	День 4 / Черверг																			
	Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,001	0,4	
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	56	0,23	0,24	1,3	0,78	331,5	327,1	54,5	2,11	327,1	0,008	0,002	0,72	
№406	Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	300	0,07	0,057	0,678	1,01	0	76,62	11,58	1,01	76,62	0,009	0,003	0,148	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,033	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,01	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,001	0	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,111</b>	<b>20,185</b>	<b>87,045</b>	<b>602</b>	<b>356</b>	<b>0,358</b>	<b>0,54</b>	<b>11,978</b>	<b>4,735</b>	<b>480,1</b>	<b>446,94</b>	<b>82,28</b>	<b>6,065</b>	<b>446,94</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>	<b>1,274</b>	
	Обед																			
№66/ ГПК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,017	0,017	14,85	0,38	20,9	17,61	10,98	0,38	17,61	0,004	0,001	0,034	
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	10	0,13	0,09	3,77	0,135	20,65	67,4	25,6	0,135	67,4	0,007	0,002	0,36	
№ 289	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56	15,2	0,149	0	5,78	0,18	49,6	59	29,7	0,18	59	0,004	0,001	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,13	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,365	27,6	12,72	3	0,365	12,72	0,004	0,001	0,003	
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	18	0,005	0,02	0,03	0,1	25,6	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,063</b>	<b>27,738</b>	<b>112,094</b>	<b>807,09</b>	<b>43,2</b>	<b>0,329</b>	<b>0,268</b>	<b>24,43</b>	<b>1,49</b>	<b>150,35</b>	<b>180,2</b>	<b>75,22</b>	<b>1,49</b>	<b>180,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,011</b>	<b>0,44</b>	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,174</b>	<b>47,923</b>	<b>199,139</b>	<b>1409,09</b>	<b>399,2</b>	<b>0,687</b>	<b>0,808</b>	<b>36,408</b>	<b>6,225</b>	<b>630,45</b>	<b>627,14</b>	<b>157,5</b>	<b>7,555</b>	<b>627,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,714</b>	
	День 5 / Пятница																			
	Завтрак																			
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	133,8	35,1	11,04	0,528	35,1	0,005	0,001	0,084	
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	122	0,108	0	5,645	0,47	211,4	82,9	41,25	1,47	82,9	0,005	0,001	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003	
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48	



