

Согласовано:



Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		А	В1	В2	С	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор	
<b>День 1 / Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
№338	Фрукт	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	Макаронны 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	
№268	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	
№685/20 04	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>			<b>20,01</b>	<b>20,47</b>	<b>87,09</b>	<b>612,12</b>	<b>1,432</b>	<b>0,293</b>	<b>0,182</b>	<b>17,4</b>	<b>4,265</b>	<b>65,11</b>	<b>196,24</b>	<b>57,66</b>	<b>7,15</b>	<b>319,9</b>	<b>15,208</b>	<b>30,91</b>	<b>81,02</b>	
<b>Обед</b>																				
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	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	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	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	Кнели 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>			<b>27,22</b>	<b>27,76</b>	<b>116,4</b>	<b>826,21</b>	<b>18,32</b>	<b>0,649</b>	<b>0,07</b>	<b>27,31</b>	<b>2,92</b>	<b>142,7</b>	<b>323,1</b>	<b>124,1</b>	<b>7,79</b>	<b>963,53</b>	<b>35,35</b>	<b>50,37</b>	<b>154,7</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>47,23</b>	<b>48,23</b>	<b>203,49</b>	<b>1438,33</b>	<b>19,752</b>	<b>0,942</b>	<b>0,252</b>	<b>44,71</b>	<b>7,185</b>	<b>207,81</b>	<b>519,34</b>	<b>181,76</b>	<b>14,94</b>	<b>1283,4</b>	<b>50,558</b>	<b>81,28</b>	<b>235,72</b>	
<b>День 2 / Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
№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	
	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>			<b>18,68</b>	<b>20,175</b>	<b>78</b>	<b>568,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,396</b>	<b>0,265</b>	<b>15,116</b>	<b>3,323</b>	<b>62,7</b>	<b>332,9</b>	<b>149</b>	<b>7,66</b>	<b>419,85</b>	<b>19,865</b>	<b>20,23</b>	<b>23,81</b>	
<b>Обед</b>																				
№ 45/№ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие с маслом (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	
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	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	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	1,196	10,4	1,68	
№234	Биточки рыбные с соусом	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	
	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	
№342	Компот из яблук	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,2</b>	<b>26,48</b>	<b>112,2</b>	<b>805,45</b>	<b>0,97</b>	<b>0,432</b>	<b>0,229</b>	<b>42,22</b>	<b>3,065</b>	<b>135,66</b>	<b>418,1</b>	<b>126,48</b>	<b>5,32</b>	<b>974</b>	<b>20,666</b>	<b>50,636</b>	<b>80,88</b>	

	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,88</b>	<b>46,655</b>	<b>190,2</b>	<b>1373,94</b>	<b>1,06</b>	<b>0,828</b>	<b>0,494</b>	<b>57,336</b>	<b>6,388</b>	<b>198,36</b>	<b>751</b>	<b>275,48</b>	<b>12,98</b>	<b>1393,9</b>	<b>40,531</b>	<b>70,866</b>	<b>104,69</b>
	<b>День 3 / Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№17/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	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
№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
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	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
	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 ржано-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 и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	41,3	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,15	13,7
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,95</b>	<b>18,83</b>	<b>80</b>	<b>571,01</b>	<b>3,52</b>	<b>0,332</b>	<b>0,237</b>	<b>21,18</b>	<b>1,797</b>	<b>50,48</b>	<b>369,5</b>	<b>38,63</b>	<b>6,85</b>	<b>377,91</b>	<b>7,961</b>	<b>54,96</b>	<b>70,866</b>
	<b>Обед</b>																		
№67	Винегрет овощной	60	1	6	5,8	81,6	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6
№263	Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4	1,5	0,13	0,16	32	1,8	45,6	179	41,4	2,66	586,1	9,5	0,8	68,5
	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 ржано-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 уроком	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 обед:</b>		<b>28,13</b>	<b>28,1</b>	<b>111,5</b>	<b>812,15</b>	<b>4,35</b>	<b>0,374</b>	<b>0,029</b>	<b>56</b>	<b>3,119</b>	<b>105,7</b>	<b>369,3</b>	<b>96,7</b>	<b>6,62</b>	<b>1289,6</b>	<b>18,1</b>	<b>18,88</b>	<b>141,1</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,08</b>	<b>46,93</b>	<b>191,5</b>	<b>1383,16</b>	<b>7,87</b>	<b>0,706</b>	<b>0,266</b>	<b>77,18</b>	<b>4,916</b>	<b>156,18</b>	<b>738,8</b>	<b>135,33</b>	<b>13,47</b>	<b>1667,5</b>	<b>26,061</b>	<b>73,84</b>	<b>211,966</b>
	<b>День 4 / Черверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№15	Сыр	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
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	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
№420	Сосиска в тесте	90	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
	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 ржано-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 и изюмом	180/10/7	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,071</b>	<b>20,435</b>	<b>85,075</b>	<b>604,76</b>	<b>4,558</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>2,158</b>	<b>2,275</b>	<b>246,7</b>	<b>387,5</b>	<b>85,9</b>	<b>3,132</b>	<b>472,8</b>	<b>16,038</b>	<b>25,754</b>	<b>65,1</b>
	<b>Обед</b>																		
№66/ ТТК №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	0,034	0,04	2,8	0	29	31,3	21,6	0,402	11,4	2,8	0,05	31,3
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гречками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3
№203	Макароны 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
№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
	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 ржано-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	0,54	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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,13</b>	<b>28,93</b>	<b>113,994</b>	<b>814,47</b>	<b>15,932</b>	<b>0,528</b>	<b>0,334</b>	<b>7,08</b>	<b>1,66</b>	<b>119,91</b>	<b>180,2</b>	<b>96,16</b>	<b>6,622</b>	<b>180,2</b>	<b>21,408</b>	<b>0,011</b>	<b>135,92</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,201</b>	<b>49,365</b>	<b>199,069</b>	<b>1419,23</b>	<b>20,49</b>	<b>0,848</b>	<b>0,644</b>	<b>9,238</b>	<b>3,935</b>	<b>366,61</b>	<b>567,7</b>	<b>182,06</b>	<b>9,754</b>	<b>653</b>	<b>37,446</b>	<b>25,765</b>	<b>201,02</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	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
№291	Плов из птицы	200	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
	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	30	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	274	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>		48,24	48,965	194,52	1438,08	73,237	0,861	0,713	54,84	5,566	138,9	560,3	228,9	11,16	1434,2	74,845	101,7	265,4
	<b>День 6 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№20	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
№312	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
№234	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
	<b>Обед</b>																		
№ 52	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 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
№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>		47,91	49,62	192,48	1408,43	3,55	0,808	0,358	84,5	4,431	232,74	699,6	181,41	12,91	2152,4	73,73	132,49	283,096
	<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	Каша 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	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	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 (пшённый) 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 тушенная 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
	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
№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
	<b>Обед</b>																		
№15	Сыр	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
	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
№112	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	1,196	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
	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	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
№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	67,39	110,64
	<b>День 11 / Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№67	Винегрет овощной	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	Макароны 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	Сосиска 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
	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	5,7	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
№376	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>		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
	<b>Обед</b>																		
№20	Огурцы свежие 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	Щи 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	0,011	0	0,069	0,121	0,045	0,002	0,121	0,005	0,009	0,061
	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	5,7	0	0,003
	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	5,7	0	0,003
№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>		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
	<b>День 12 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№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
	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	5,7	0	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	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	5,7	0	0,003
№685/20 04	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

