Согласовано:
Директор МБОУ "Мокрокурналинская СОШ"
Алексеевского муниципального района
_____ Халитов Р. И.

Утверждаю
Председатель СПОСПК "Эдем"
_____ Турпина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2021г.

№ 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	B	C	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	Завтрак													
№71/67	Салат из свежей капусты (до 1 марта) /огурцы свежие (после 1 марта)	100	1,55	0,8	9,4	111	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	8,88	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№268	Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	22,52	101,12	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,561	24,085	100,015	712,12	0,572	0,468	0,778	12,12	66,78	438,02	162,45	4,615
	Обед													
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	100	0,59	6,08	5,19	77,92	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	100	13,71	10,6	9,9	189,84	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
	Итого за обед:		33,04	32,13	130,68	933,27	0,53	0,295	0,913	30,8	238,79	319,6	128,7	4,75
	Итого за 1 день:		**56,601**	**56,215**	**230,695**	**1645,39**	**1,102**	**0,763**	**1,691**	**42,92**	**305,57**	**757,62**	**291,15**	**9,365**
	День 2 / Вторник													
	Завтрак													
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,1	9,7	136,24	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
ТТК №50	Жаркое из птицы	250	17,3	12,9	37,1	333,7	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	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		23,575	23,485	91,44	672,64	21,35	0,312	0,591	38,28	209,78	275,49	98,28	5,21
	Обед													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8	11,43	18,2	207,67	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№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

№234	Биточки рыбные с соусом	100/20	8,87	6,72	19,02	172,04	0,04	0,11	0,132	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	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 яблок	200	0,2	0,005	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		29,97	30,645	127,63	905,76	0,83	0,638	1,2	12,84	421,71	531,35	121,17	3,595
	Итого за 1 день:		**53,545**	**54,13**	**219,07**	**1578,4**	**22,18**	**0,95**	**1,791**	**51,12**	**631,49**	**806,84**	**219,45**	**8,805**
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	100	0,76	5,09	2,47	58,73	0	0,028	2,735	0	16,15	28,62	13,3	0,475
№203	Макароны 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
№294	Котлета куриная	100	10,99	11,31	10,86	201	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	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
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,35	26,33	99,75	711,83	0,052	0,077	3,333	1,62	59,93	271,34	49,8	4,9
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	100	1,53	5,88	10,27	100,12	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	250	18,12	17,1	54,3	443,58	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	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
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		31,43	33,16	128,74	942,3	0,18	0,506	2,169	33,383	90,187	491,88	205,82	3,119
	Итого за 1 день:		**54,78**	**59,49**	**228,49**	**1654,13**	**0,232**	**0,583**	**5,502**	**35,003**	**150,117**	**763,22**	**255,62**	**8,019**
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№17/ №59	Салат из капусты с огурцами (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	2,78	5,45	10,26	104,81	0,016	0,09	0	11,91	25,16	66,16	24,33	0,9
№304	Рис отварной	200	7,99	5,48	53,3	294,48	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№260	Гуляш из говядины	50/50	10,58	12,95	7,985	190,81	0,3	0,1	0,32	1,75	11,79	154,44	19,96	2,67
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,371	24,085	95,52	694,1	0,356	0,254	0,458	13,66	49,46	333,32	79,79	4,655
	Обед													
№66 / №39	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /салат картофельный с морковью и кукурузой(после 1 марта)	100	1,22	8,07	16,98	145,43	0	0,51	0,06	8,25	19,85	36,6	18,05	0,52
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№ 289	Рагу из птицы	220	16,85	17,49	38,9	380,41	1,98	0,165	0	39,6	56,1	68,86	44,44	2,09
	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
	Итого за обед:		31,53	32,37	130,42	938,37	2,17	0,838	0,608	60,65	107,92	201,64	97,1	4,76

	Итого за 1 день:		**53,901**	**56,455**	**225,94**	**1632,47**	**2,526**	**1,092**	**1,066**	**74,31**	**157,38**	**534,96**	**176,89**	**9,415**
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№67	Винегрет	100	1,55	3,6	9,4	76,2	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№291	Плов из птицы	220	16,9	20,05	42,79	419,21	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	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	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		23,055	24,135	96,83	698,11	22,22	0,253	0,638	18,07	180,45	294,47	91,81	4,29
	Обед													
№49 / 70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	100	1,8	4,2	6,2	69,8	0	0,02	0,02	24,75	34,9	29,35	18,3	0,96
№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	25,23	95,62	30,56	1,84
№203	Макароны 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	100	9,2	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	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
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		30,39	31,75	140,07	935,12	0,052	0,349	0,708	27,52	103,76	367,69	85,36	5,63
	Итого за 1 день:		**53,445**	**55,885**	**236,9**	**1633,23**	**22,272**	**0,602**	**1,346**	**45,59**	**284,21**	**662,16**	**177,17**	**9,92**
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№ 40	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком	100	2,78	7,85	10,26	122,9	0,02	0,09	0	11,9	25,1	66,1	24,3	0,9
№312	Картофельное пюре	180	4,65	8,08	26,43	197,04	0,04	0,2	0,15	32,77	962,8	123	41,37	1,5
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	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
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,52	23,4	92,11	663,77	0,1	0,428	0,708	47,22	1050,06	460,71	129,14	4,035
	Обед													
№52	Салат из свеклы	100	1,45	6,75	15,36	89,7	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
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№288	Курица тушеная с овощами	70/30	12,02	8,29	12,4	172,29	0,058	0,13	0	8,78	20,16	1,87	27,36	1,87
	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
	Итого за обед:		33,02	32,4	140,51	916,79	0,118	0,628	0,728	39,65	101,46	349,27	205,69	6,38
	Итого за 1 день:		**54,54**	**55,8**	**232,62**	**1580,56**	**0,218**	**1,056**	**1,436**	**86,87**	**1151,52**	**809,98**	**334,83**	**10,415**
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	36	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06

№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	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	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,421	21,895	99,495	678,7	0,11	0,169	0,538	4,836	96,65	284,96	71,17	3,605
	Обед													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	2,1	6,8	15,53	120	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	14,5	16,28	43,05	376,72	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
	Итого за обед:		31,08	33,06	128,47	932,25	0,33	0,387	2,952	61	186,3	397,93	117,49	5,078
	Итого за 1 день:		**53,501**	**54,955**	**227,965**	**1610,95**	**0,44**	**0,556**	**3,49**	**65,836**	**282,95**	**682,89**	**188,66**	**8,683**
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№287	Плов из говядины	250	14,55	19,22	46,21	416,02	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	180/15/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		23,055	23,675	91,37	673,47	20,6	0,172	0,708	57,34	515	418,22	80,35	4,47
	Обед													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта)	100	0,59	3,1	8,7	65,05	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68
№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
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,79	9,09	31,5	234,97	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№301	Кнели куриные	100	13,71	10,6	9,9	189,84	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,46	0,48	22,52	113,6	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		33,05	31,26	131,65	905,46	0,35	0,518	1,058	20,57	137,03	412,94	216,81	7,15
	Итого за 1 день:		**56,105**	**54,935**	**223,02**	**1578,93**	**20,95**	**0,69**	**1,766**	**77,91**	**652,03**	**831,16**	**297,16**	**11,62**
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№39	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,55	7,11	9,98	110,14	0	0,51	0,06	8,25	19,85	36,6	18,05	0,52
№312,№ 321	Сложный гарнир	180	6,01	7,16	26,03	192,6	0,54	0,12	0,14	18,08	280	126	74,4	2,78
№294	Котлета куриная	100	10,99	8,8	10,86	201	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62

	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
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,31	24,05	92,09	711,04	0,552	0,668	0,768	27,95	328,93	345,82	118,5	6,665
	Обед													
№52	Салат из отварной свеклы	100	1,45	6,75	15,35	89,7	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	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
№263	Рагу овощное с говядиной	220	17,5	16,39	43,01	389,55	0,185	0,13	0,2	23,29	50,5	206	45,4	3,05
	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
	Итого за обед:		30,27	31,41	131,51	930,05	0,205	0,338	0,783	49,07	106,65	346,7	99,1	5,19
	Итого за 1 день:		**53,58**	**55,46**	**223,6**	**1641,09**	**0,757**	**1,006**	**1,551**	**77,02**	**435,58**	**692,52**	**217,6**	**11,855**
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№67	Винегрет	100	1,55	3,6	9,4	76,2	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	220	15,94	17,04	45,76	400,16	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	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
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,25	22,62	100,38	683,66	0,52	0,428	0,758	11,6	58,11	427,02	184,6	2,275
	Обед													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	100	1,87	4,98	8,06	84,54	0	0,02	0,02	24,75	34,9	29,35	18,3	0,96
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№304	Рис отварной	180	4,44	7,56	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	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
	Итого за обед:		30,64	30,61	137,47	946,86	0,27	0,343	0,718	40,1	129,12	464,92	141,68	4,67
	Итого за 1 день:		**52,89**	**53,23**	**237,85**	**1630,52**	**0,79**	**0,771**	**1,476**	**51,7**	**187,23**	**891,94**	**326,28**	**6,945**
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Зеленый горошек	100	1,75	3,45	4,12	54,52	0	0,042	0	3,8	7,6	23,56	7,98	0,266
№142	Картофель тушеный	180	7,69	5,12	36,61	219	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	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	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,221	22,975	98,745	711,52	2,172	0,4	0,568	43,92	70,59	331,98	84,63	3,521
	Обед													
№66 / 42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	100	4,28	3,89	10,3	93,33	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№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

№260	Гуляш из говядины	50/50	10,58	12,95	7,985	190,81	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	22,42	140,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		33,06	32,8	140,245	999,22	0,19	0,623	3,687	15,59	254,6	438,526	127,46	5,47
	Итого за 1 день:		**56,281**	**55,775**	**238,99**	**1710,74**	**2,362**	**1,023**	**4,255**	**59,51**	**325,19**	**770,506**	**212,09**	**8,991**
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№288	Курица тушеная с овощами	60/40	6,39	10,1	14,8	195,66	0,058	0,13	0	8,78	20,16	1,87	27,36	1,87
	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
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,28	24,14	100,14	661,71	0,698	0,438	0,568	8,82	349,77	311,09	153,31	5,125
	Обед													
№45 / 52	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Свекла отварная с маслом (после 1 марта)	100	1,55	5,75	9,4	111	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
ТТК №50	Жаркое из птицы	220	13,53	16,72	47,3	393,8	0,07	0,23	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
№49	Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		30,63	33,25	130,338	983,1	20,77	0,482	0,738	51,46	233	403,39	128,88	6,42
	Итого за 1 день:		**53,91**	**57,39**	**230,478**	**1644,81**	**21,468**	**0,92**	**1,306**	**60,28**	**582,77**	**714,48**	**282,19**	**11,545**
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		**653,079**	**669,72**	**2755,618**	**19541,22**	**95,297**	**10,012**	**26,676**	**728,069**	**5146,04**	**8918,276**	**2979,09**	**115,578**
	Усреднённые данные на 1 день		**54,42325**	**55,81**	**229,6348333**	**1628,435**	**7,94142**	**0,8343333**	**2,223**	**60,67242**	**428,836**	**743,1897**	**248,2575**	**9,6315**
	% ккал от суточной нормы					**59,86%**								