Согласовано:
Директор МБОУ "Шеморбашская ООШ "
Рыбно-Слободского муниципального района
_____ Прокопьева С. Д.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
_____ Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2024 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	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор
	День 1 / Понедельник																		
	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
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	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	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,003
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0
	Итого за завтрак:		23,54	22,9	99,65	710,92	150	0,255	0,968	10,1	4,415	183,55	257,36	44,85	4,415	257,36	0,033	0,0107	0,636
	Обед																		
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	100	1	10	8,7	114,8	0	0,048	0,024	1,5	0,58	84	28,5	12	0,58	28,5	0,006	0,002	0,148
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0021	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,01	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0013	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	180	0,05	0,02	0,03	0,1	25,6	14,56	1,74	0,1	14,56	0,003	0,001	0,33
	Итого за обед:		31,3	33,64	132,7	945,95	277	0,326	0,07	17,3	3,17	552,27	341,41	98,49	4,57	341,41	0,027	0,01	1,12
	Итого за 1 день:		**54,84**	**56,54**	**232,35**	**1656,87**	**427**	**0,581**	**1,038**	**27,4**	**7,585**	**735,82**	**598,77**	**143,34**	**8,985**	**598,77**	**0,06**	**0,0207**	**1,756**
	День 2 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001	0,4
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,58	21,885	93,8	662,64	390	0,418	0,582	26,436	3,693	541,96	516,46	111,72	5,693	516,46	0,026	0,0083	0,882
	Обед																		
№ 45/№ 20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие с маслом (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	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	180	4,5	7,9	45,1	269,3	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,002	0,002	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,108

№342	Компот из яблок	200	0,1	0,1	14,2	59	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,003	0,001	0
	Итого за обед:		30,9	32,18	128,5	933,15	150	0,333	0,229	7,69	3,135	465,22	414,02	93,22	3,635	414,02	0,028	0,013	1,208
	Итого за 1 день:		**52,48**	**54,065**	**222,3**	**1595,79**	**540**	**0,751**	**0,811**	**34,126**	**6,828**	**1007,2**	**930,48**	**204,94**	**9,328**	**930,48**	**0,054**	**0,0213**	**2,09**
	День 3 / Среда																		
	Завтрак																		
№ 17/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	100	1,4	7	3,8	84,8		0,02		15,6	0,342	22,86	39,65	8,76	0,342	39,65	0,003	0,001	0,2
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,14	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	12,3	60	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003
№376	Чай с сахаром и черносливом	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,0015	0,1
	Итого за завтрак:		23,45	23,34	98	702,06	150	0,326	0,578	17,7	2,057	230,3	353,77	70,29	2,057	353,77	0,025	0,0095	0,456
	Обед																		
№ 67	Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4	0	0,018	0,291	13,6	0,344	25,537	28,26	9,92	0,344	28,26	0,003	0,001	1,164
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	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
№ 263	Рагу овощное с говядиной	230	17,2	13,8	59,9	432,6	0	0,12	0	9,22	1,8	45,6	187,5	28	1,8	187,5	0,005	0,0015	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	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	30	1,95	0,35	12,3	60	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 урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0
	Итого за обед:		30,48	30,74	128	915,1	180	0,518	0,029	31,42	3,269	188,03	353,38	74,82	4,269	353,38	0,025	0,0095	1,47
	Итого за 1 день:		**53,93**	**54,08**	**226**	**1617,16**	**330**	**0,844**	**0,607**	**49,12**	**5,326**	**418,33**	**707,15**	**145,11**	**6,326**	**707,15**	**0,05**	**0,019**	**1,926**
	День 4 / Четверг																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51	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
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	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	2,5	0,3	14,4	74,7	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	30	1,95	0,65	12,3	60	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 и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,001	0
	Итого за завтрак:		22,921	21,895	93,975	666,31	416	0,328	0,34	2,018	2,675	769,1	496,94	74,03	4,005	496,94	0,032	0,009	0,874
	Обед																		
№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,034
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48	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	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6	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	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,014	0,13	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,5	0,65	12,3	60	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
	Итого за обед:		33,03	32,26	130,06	944,11	60	0,493	0,598	13,65	2,669	137,05	180,2	77,69	2,669	180,2	0,034	0,011	1,26
	Итого за 1 день:		**55,951**	**54,155**	**224,035**	**1610,42**	**476**	**0,821**	**0,938**	**15,668**	**5,344**	**906,15**	**677,14**	**151,72**	**6,674**	**677,14**	**0,066**	**0,02**	**2,134**
	День 5 / Пятница																		
	Завтрак																		

№42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	2,48	10,2	8,6	136,12	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	230	16,9	12,6	44,8	360,2	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	2,5	0,81	14,4	74,7	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	30	1,3	0,2	14,4	64,6	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	0,04	0,005	10,1	40,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48
	Итого за завтрак:		23,22	23,815	92,3	676,32	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
	Обед																		
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,2	5,2	10,8	94,5	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
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	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
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06	0	0,254		0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	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	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:		31,42	30,64	137,82	996,76	10	0,506	0,14	25,47	2,798	124,63	312,64	76,67	3,098	312,64	0,033	0,0093	0,434
	Итого за 1 день:		**54,64**	**54,455**	**230,12**	**1673,08**	**393,5**	**0,726**	**0,643**	**38,715**	**5,536**	**682,43**	**578,86**	**157,16**	**6,836**	**578,86**	**0,055**	**0,0143**	**1,004**
	День 6 / Суббота																		
	Завтрак																		
№20	Огурцы свежие с маслом	100	0,46	8,5	2,5	88,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	180	4,1	8,8	41,8	262,8	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
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	15	3,5	12,7	142,3	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	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	30	1,3	0,2	14,4	64,6	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	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		23,6	21,9	96,8	678,47	355	0,301	0,739	16,39	1,406	483,16	349,76	69,32	3,006	349,76	0,019	0,0068	0,666
	Обед																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	100	1,6	6	8,7	95,2	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
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	150	0,45	0,6	8,25	0,15	45,25	58,74	24,45	1,15	58,74	0,005	0,0015	0,12
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89	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	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	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
	Итого за обед:		29,97	30,59	129,08	910,29	186,46	0,741	0,068	23,1	3,07	281,77	235,67	109,34	4,07	235,67	0,037	0,012	0,966
	Итого за 1 день:		**53,57**	**52,49**	**225,88**	**1588,76**	**541,46**	**1,042**	**0,807**	**39,49**	**4,476**	**764,93**	**585,43**	**178,66**	**7,076**	**585,43**	**0,056**	**0,0188**	**1,632**
	День 7 / Понедельник																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	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	220/5/12	8,6	9,7	41,3	286,9	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	2,5	0,81	14,4	74,7	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	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,05	10	41,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		21,85	22,41	100,41	690,74	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
	Обед																		

№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	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) с курицей и 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
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		30,73	33,51	128,89	949,8	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012	0,856
	Итого за 1 день:		**52,58**	**55,92**	**229,3**	**1640,54**	**430**	**0,685**	**0,806**	**37,72**	**6,238**	**644,75**	**690,13**	**157,45**	**7,558**	**690,13**	**0,061**	**0,02**	**1,822**
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0,4
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	130/50	5	7,2	37	237,8	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
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	12,3	13,4	13,3	223	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	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	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		21,54	22,015	96,55	687,4	395	0,372	0,972	27,2	3,151	298,35	423,06	70,39	4,151	423,06	0,024	0,0073	1,096
	Обед																		
№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	100	1,2	7,8	7	103	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	14,1	9,6	30,2	263,6	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед:		31,62	33,76	140,24	995,23	97	0,524	0,078	26,62	4,02	292,62	258,2	80,05	5,42	258,2	0,033	0,0099	0,676
	Итого за 1 день:		**53,16**	**55,775**	**236,79**	**1682,63**	**492**	**0,896**	**1,05**	**53,82**	**7,171**	**590,97**	**681,26**	**150,44**	**9,571**	**681,26**	**0,057**	**0,0172**	**1,772**
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№ 49; ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	100	1,2	5,2	10,8	94,5	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
№265	Плов из говядины	230	17,5	17,8	47	418,2	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003	0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	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	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,014	0,108	0	0,37	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	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		22,74	24,1	91,4	673,22	0	0,13	0,778	9,6	2,535	266,06	260,36	52,86	2,855	260,36	0,03	0,009	1,286
	Обед																		
№ 24	Салат из свежих томатов с огурцами	100	1,44	6	8,7	95,5	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,008	0,005	0,2
№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
ТТК № 100	Гренки из пшеничнго хлеба	20	2	1,8	11,6	70,6	0	0,009	0,066	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,003	0,004	0,003

№ 289	Рагу овощное с птицей	230	16,2	18,5	55,4	452,9	0	0,12	0	9,22	1,8	45,6	187,5	28	1,8	187,5	0,005	0,0015	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,009	0,22	0	0,77	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	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	0,1	0,1	14,2	59	0	0,01	0,1	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,2
	Итого за обед:		31,53	31,61	132,39	941,82	0	0,364	0,099	21,76	4,154	170,99	352,51	88,09	3,604	352,51	0,03	0,015	1,129
	Итого за 1 день:		**54,27**	**55,71**	**223,79**	**1615,04**	**0**	**0,494**	**0,877**	**31,36**	**6,689**	**437,05**	**612,87**	**140,95**	**6,459**	**612,87**	**0,06**	**0,024**	**2,415**
	День 10 / Четверг																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	2,2	0,47	14,7	71,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	9,4	40,5	279,6	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001	0,4
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003
№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
	Итого за завтрак:		21,83	22,33	100,2	688,64	370,5	0,375	0,472	25,236	3,338	422,06	408,66	105,12	6,143	400,76	0,221	0,107	14,202
	Обед																		
№15	Сыр	15	4,05	3,75		50,1	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,001	0,001	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	180	4,5	7,9	45,1	269,3	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32	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	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,014	0,015	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		28,83	28,79	119,3	875,62	290,027	0,399	0,515	20,12	2,185	470,77	499,07	90,56	3,55	956,07	17,426	16,109	70,286
	Итого за 1 день:		**50,66**	**51,12**	**219,5**	**1564,26**	**660,527**	**0,774**	**0,987**	**45,356**	**5,523**	**892,83**	**907,73**	**195,68**	**9,693**	**1356,8**	**17,647**	**16,216**	**84,488**
	День 11 / Пятница																		
	Завтрак																		
№ 67	Винегрет овощной	100	1,4	8	9,7	116,4	0	0,018	0,291	13,6	0,344	25,537	28,26	9,92	0,344	28,26	0,003	0,001	1,164
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,8	8	45,4	280,8	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2
№243	Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1	102	0,108	0	5,645	0,47	211,4	132,9	21,25	1,47	132,9	0,004	0,001	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	0,002	0,0005	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	0,003	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48
	Итого за завтрак:		21,96	24,065	95,04	687,33	332	0,283	0,939	20,545	3,294	441,35	350,52	66,33	4,294	350,52	0,024	0,007	1,85
	Обед																		
№ 20	Огурцы свежие с маслом	100	1,2	5,2	10,8	94,5	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
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	150	0,45	0,6	8,25	0,15	45,25	58,74	24,45	1,15	58,74	0,005	0,0015	0,12
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,3	7,4	45,5	282,7	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
№278	Тефтели с соусом	90/20	12,4	8,7	33,5	261,9	64,6	0,011	0	3,46	1,57	19	71,4	24,12	1,57	71,4	0,006	0,002	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0015	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	Итого за обед		30,92	29,66	138,84	949,73	244,6	0,566	0,66	32,61	3,673	237,49	285,99	98,78	4,673	285,99	0,032	0,011	0,214
	Итого за 1 день:		**52,88**	**53,725**	**233,88**	**1637,06**	**576,6**	**0,849**	**1,599**	**53,155**	**6,967**	**678,84**	**636,51**	**165,11**	**8,967**	**636,51**	**0,056**	**0,018**	**2,064**
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		

№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	1,6	10	10,7	140,3	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0
№306	Пюре гороховое	180	6,2	5,3	45,5	254,5	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	13,5	12,11	8,9	198,6	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	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	9,2	40,05	0	0,014	0,018	0	0,37	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	0,24	0,09	11	45,77	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		23,3	24	95,14	690	102	0,078	0,378	1,66	1,385	547,67	373,12	49,44	1,385	373,12	0,029	0,0086	0,466
	Обед																		
№67	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	10,1	9,7	136,2	0	0,01	0,024	6	0,36	13,8	25,2	8,4	0,36	25,2	0,004	0,001	0,096
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	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
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	230	15,9	13	54	396,6	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7	0	0,009	0,066	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,003	0,004	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,14	0,055	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№49	Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4	20	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48
	Итого за обед:		31,09	32,76	129,568	949,2	350	0,493	0,365	24,5	3,35	204,03	485,62	111,9	4,47	485,62	0,026	0,012	0,882
	Итого за 1 день:		**54,39**	**56,76**	**224,708**	**1639,2**	**452**	**0,571**	**0,743**	**26,16**	**4,735**	**751,7**	**858,74**	**161,34**	**5,855**	**858,74**	**0,055**	**0,0206**	**1,348**
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		**643,351**	**654,795**	**2728,653**	**19520,81**	**5319,09**	**9,034**	**10,906**	**452,09**	**72,418**	**8511**	**8465,1**	**1951,9**	**93,328**	**8914,2**	**18,277**	**16,43**	**104,451**
	Усреднённые данные на 1 день		**53,61258**	**54,56625**	**227,38775**	**1626,734167**	**443,257**	**0,7528333**	**0,908833**	**37,6742**	**6,03483**	**709,25**	**705,42**	**162,66**	**7,77733**	**742,85**	**1,52308**	**1,3692**	**8,70425**
	% ккал от суточной нормы					**60,4%**													