

Согласовано:

Директор

*Александров*  
*В.К.*  
 Подпись



Наименование учреждения

Наименование района

Ф.И.О.

Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"



Турнина А.А.

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) |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|-------|----------|--------------------------------|
|        |                                                                                                    |                          | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                |
|        | <b>День 1 / Понедельник</b>                                                                        |                          |                      |       |          |                                |
|        | <b>Завтрак</b>                                                                                     |                          |                      |       |          |                                |
| №59    | Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 60                       | 0,594                | 1,1   | 6,19     | 37,036                         |
| №203   | Макароны отварные со сливочным маслом                                                              | 150                      | 5,47                 | 6,37  | 34,34    | 216,57                         |
| №294   | Котлета из птицы с соусом                                                                          | 80/20                    | 9,9                  | 12,11 | 6,58     | 174,91                         |
|        | Хлеб пшеничный                                                                                     | 30                       | 2,6                  | 0,81  | 14,4     | 74,73                          |
|        | Хлеб ржан-пшеничный                                                                                | 20                       | 1,32                 | 0,22  | 8,2      | 40,06                          |
| №376   | Чай с сахаром                                                                                      | 190/10                   | 0,2                  | 0,05  | 10       | 41,3                           |
|        | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                           | 560                      | 20,084               | 20,66 | 79,71    | 584,606                        |
|        | <b>Обед</b>                                                                                        |                          |                      |       |          |                                |
| №20    | Салат из свежих огурцов                                                                            | 60                       | 0,73                 | 4,05  | 1,43     | 45,09                          |
| №82    | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной                                                    | 225/15/10                | 7                    | 8     | 17,9     | 172,6                          |
| №312   | Картофельное пюре                                                                                  | 150                      | 3,8                  | 6,5   | 34,8     | 212,9                          |
| №278   | Тефтели с соусом                                                                                   | 80/20                    | 11                   | 8,7   | 29,8     | 241,5                          |
|        | Хлеб пшеничный                                                                                     | 20                       | 1,64                 | 0,54  | 9,6      | 49,82                          |
|        | Хлеб ржан-пшеничный                                                                                | 20                       | 1,3                  | 0,2   | 8,2      | 40,05                          |

|         |                                                                                              |           |               |               |               |                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| №342    | Компот из свежих плодов                                                                      | 200       | 0,17          | 0,17          | 19,18         | 76,8            |
|         | <b>Итого за обед:</b>                                                                        | 800       | 25,64         | 28,16         | 120,91        | 838,76          |
|         | <b>Итого за 1 день:</b>                                                                      |           | <b>45,724</b> | <b>48,82</b>  | <b>200,62</b> | <b>1423,366</b> |
|         |                                                                                              |           |               |               |               |                 |
|         | <b>День 2 / Вторник</b>                                                                      |           |               |               |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                               |           |               |               |               |                 |
| №45/ 71 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта) | 60        | 1,16          | 6,05          | 5,8           | 82,29           |
| №259    | Жаркое по-домашнему (из говядины)                                                            | 200       | 14,23         | 13            | 46,9          | 361,52          |
|         | Хлеб пшеничный                                                                               | 30        | 2,6           | 0,81          | 14,4          | 74,73           |
|         | Хлеб ржан-пшеничный                                                                          | 20        | 1,32          | 0,22          | 8,2           | 40,06           |
| №377    | Чай с сахаром и лимоном                                                                      | 185/10/5  | 0,04          | 0,005         | 10,1          | 40,7            |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                     | 510       | 19,35         | 20,085        | 85,4          | 599,3           |
|         | <b>Обед</b>                                                                                  |           |               |               |               |                 |
| №62     | Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)                  | 60        | 0,74          | 6,05          | 5,1           | 77,8            |
| №108    | Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной                                             | 225/15/10 | 6,1           | 9,4           | 18,4          | 182,6           |
| №304    | Рис отварной                                                                                 | 150       | 3,7           | 6,3           | 37,2          | 220,6           |
| №229    | Рыба , тушенная в томате с овощами                                                           | 90/30     | 10,45         | 5,9           | 11            | 138,9           |
|         | Хлеб пшеничный                                                                               | 40        | 3,28          | 1,08          | 19,2          | 99,64           |
|         | Хлеб ржан-пшеничный                                                                          | 20        | 1,32          | 0,22          | 8,2           | 40,06           |
| №348    | Компот из сухофруктов                                                                        | 200       | 0,05          | 0             | 12,6          | 50,6            |
|         | <b>Итого за обед:</b>                                                                        | 840       | 25,64         | 28,95         | 111,7         | 810,2           |
|         | <b>Итого за 1 день:</b>                                                                      |           | <b>44,99</b>  | <b>49,035</b> | <b>197,1</b>  | <b>1409,5</b>   |
|         |                                                                                              |           |               |               |               |                 |
|         | <b>День 3 / Среда</b>                                                                        |           |               |               |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                               |           |               |               |               |                 |
| № 67    | Винегрет овощной                                                                             | 60        | 0,86          | 6,1           | 5,84          | 81,8            |
| №302    | Каша гречневая рассыпчатая                                                                   | 150       | 6,9           | 7,6           | 33,6          | 230,3           |
| №290    | Птица, тушенная в сметанном соусе                                                            | 50/50     | 7,1           | 5,6           | 3,17          | 91,48           |

|             |                                                                                |           |              |              |               |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|             | Хлеб пшеничный                                                                 | 40        | 3,28         | 1,08         | 19,2          | 99,64          |
|             | Хлеб ржан-пшеничный                                                            | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2           | 40,06          |
| №377        | Чай с сахаром и яблоками                                                       | 180/10/10 | 0,24         | 0,09         | 11            | 45,77          |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                                       | 570       | 19,7         | 20,69        | 81,01         | 589,05         |
|             | <b>Обед</b>                                                                    |           |              |              |               |                |
| №49/<br>№71 | Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно с маслом (после 1 марта) | 60        | 1,16         | 6,05         | 5,8           | 82,29          |
| №96         | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной                                    | 225/15/10 | 7            | 8,2          | 17,3          | 171,3          |
| №265        | Плов из говядины                                                               | 200       | 14,6         | 13,5         | 40,2          | 340,7          |
|             | Хлеб пшеничный                                                                 | 40        | 3,28         | 1,08         | 19,2          | 99,64          |
|             | Хлеб ржан-пшеничный                                                            | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2           | 40,06          |
| №359        | Кисель                                                                         | 200       | 0            | 0            | 20,9          | 83,9           |
|             | <b>Итого за обед:</b>                                                          | 770       | 27,36        | 29,02        | 111,6         | 817,89         |
|             | <b>Итого за 1 день:</b>                                                        |           | <b>47,06</b> | <b>49,71</b> | <b>192,61</b> | <b>1406,94</b> |
|             | <b>День 4 / Четверг</b>                                                        |           |              |              |               |                |
|             | <b>Завтрак</b>                                                                 |           |              |              |               |                |
| №338        | Фрукт                                                                          | 100       | 1,1          | 0,76         | 9,8           | 50,44          |
| №173        | Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом                                 | 200/5/10  | 7,3          | 10,39        | 26,7          | 229,51         |
| №406        | Перемяч с мясом печеный                                                        | 60        | 8,11         | 8,7          | 26,53         | 216,86         |
|             | Хлеб пшеничный                                                                 | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4          | 74,73          |
| №376        | Чай с сахаром                                                                  | 190/10    | 0,2          | 0,05         | 10            | 41,3           |
|             | <b>Итого за завтрак:</b>                                                       | 605       | 19,31        | 20,71        | 87,43         | 613,35         |
|             | <b>Обед</b>                                                                    |           |              |              |               |                |
| №42         | Салат картофельный с солеными огурцами                                         | 60        | 1,1          | 5,7          | 5,13          | 76,22          |
| №102        | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба   | 235/15    | 6,99         | 3,4          | 24,48         | 156,48         |
| №203        | Макаронь отварные со сливочным маслом                                          | 150       | 5,47         | 6,37         | 34,34         | 216,57         |
| №294        | Котлета из птицы с соусом                                                      | 80/20     | 9,9          | 12,11        | 6,58          | 174,91         |
|             | Хлеб пшеничный                                                                 | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4          | 74,73          |

|       |                                                   |           |              |               |               |                |
|-------|---------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|       | Хлеб ржан-пшеничный                               | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №342  | Компот из свежих плодов                           | 200       | 0,17         | 0,17          | 19,18         | 76,8           |
|       | <b>Итого за обед:</b>                             | 810       | 27,55        | 28,78         | 112,31        | 815,77         |
|       | <b>Итого за 1 день:</b>                           |           | <b>46,86</b> | <b>49,49</b>  | <b>199,74</b> | <b>1429,12</b> |
|       |                                                   |           |              |               |               |                |
|       | <b>День 5 / Пятница</b>                           |           |              |               |               |                |
|       | <b>Завтрак</b>                                    |           |              |               |               |                |
| №338  | Фрукт                                             | 100       | 1,1          | 0,76          | 9,8           | 50,44          |
| №304  | Рис отварной                                      | 150       | 3,7          | 6,3           | 37,2          | 220,6          |
| №268  | Котлета из говядины с соусом                      | 80/20     | 10,1         | 12,6          | 11,8          | 201            |
|       | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,5          | 0,81          | 9,4           | 54,89          |
|       | Хлеб ржан-пшеничный                               | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №377  | Чай с сахаром и лимоном                           | 185/10/5  | 0,04         | 0,005         | 10,1          | 40,7           |
|       | <b>Итого за завтрак:</b>                          | 600       | 18,76        | 20,695        | 86,5          | 607,69         |
|       | <b>Обед</b>                                       |           |              |               |               |                |
| № 52  | Салат из отварной свеклы                          | 60        | 0,63         | 6,05          | 5,27          | 78,05          |
| №112  | Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной | 225/15/10 | 7,1          | 6,33          | 22,6          | 175,77         |
| № 263 | Рагу овощное с говядиной                          | 210       | 15,9         | 12,8          | 51,4          | 384,4          |
|       | Хлеб пшеничный                                    | 40        | 3,28         | 1,08          | 19,2          | 99,64          |
|       | Хлеб ржан-пшеничный                               | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №348  | Компот из сухофруктов                             | 200       | 0,05         | 0             | 12,6          | 50,6           |
|       | <b>Итого за обед:</b>                             | 780       | 28,28        | 26,48         | 119,27        | 828,52         |
|       | <b>Итого за 1 день:</b>                           |           | <b>47,04</b> | <b>47,175</b> | <b>205,77</b> | <b>1436,21</b> |
|       |                                                   |           |              |               |               |                |
|       | <b>День 6 / Суббота</b>                           |           |              |               |               |                |
|       | <b>Завтрак</b>                                    |           |              |               |               |                |
| № 452 | Кондитерское изделие                              | 40        | 1,4          | 6,04          | 13,3          | 113,16         |
| №312  | Картофельное пюре                                 | 150       | 3,8          | 6,5           | 34,8          | 212,9          |
| №232  | Рыба, запеченная в сметанном соусе                | 90/30     | 11,8         | 7,03          | 10,9          | 154,07         |
|       | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 1,64         | 0,54          | 9,6           | 49,82          |

|      |                                                          |           |              |              |               |                |
|------|----------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                      | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2           | 40,06          |
| №377 | Чай с сахаром и яблоками                                 | 180/10/10 | 0,24         | 0,09         | 11            | 45,77          |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                                 | 540       | 20,2         | 20,42        | 87,8          | 615,78         |
|      | <b>Обед</b>                                              |           |              |              |               |                |
| № 70 | Огурцы соленые                                           | 60        | 0,32         | 0,04         | 0,68          | 4,36           |
| №88  | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной     | 225/15/10 | 6,5          | 8            | 9,3           | 135,4          |
| №171 | Каша пшеничная рассыпчатая                               | 150       | 6,9          | 5,8          | 37,9          | 232,3          |
| №288 | Птица, тушеная в соусе с овощами                         | 80/30     | 10,29        | 13,2         | 20,2          | 240,76         |
|      | Хлеб пшеничный                                           | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4          | 74,73          |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                      | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2           | 40,06          |
| №359 | Кисель                                                   | 200       | 0            | 0            | 20,9          | 83,9           |
|      | <b>Итого за обед:</b>                                    | 820       | 27,93        | 28,07        | 111,58        | 811,51         |
|      | <b>Итого за 1 день:</b>                                  |           | <b>48,13</b> | <b>48,49</b> | <b>199,38</b> | <b>1427,29</b> |
|      | <b>День 7 / Понедельник</b>                              |           |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                                           |           |              |              |               |                |
| №15  | Сыр                                                      | 15        | 4            | 2,52         |               | 38,68          |
| №173 | Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом               | 200/5/10  | 7,8          | 8,6          | 37,9          | 260,2          |
| №418 | Пирожок с повидлом                                       | 60        | 5,2          | 7,9          | 20,31         | 173,14         |
|      | Хлеб пшеничный                                           | 20        | 1,64         | 0,54         | 9,6           | 49,82          |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                      | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2           | 40,06          |
| №376 | Чай с сахаром                                            | 190/10    | 0,2          | 0,05         | 10            | 41,3           |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                                 | 530       | 20,16        | 19,83        | 86,01         | 603,2          |
|      | <b>Обед</b>                                              |           |              |              |               |                |
| № 67 | Винегрет овощной                                         | 60        | 0,86         | 6,1          | 5,84          | 81,8           |
| №101 | Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной | 225/15/10 | 9,38         | 9,5          | 22,79         | 223            |
| №292 | Жаркое по-домашнему с птицей                             | 200       | 12,4         | 12,13        | 41,2          | 323,57         |
|      | Хлеб пшеничный                                           | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4          | 74,73          |

|               |                                                     |           |              |               |               |                |
|---------------|-----------------------------------------------------|-----------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|               | Хлеб ржан-пшеничный                                 | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №342          | Компот из свежих плодов                             | 200       | 0,17         | 0,17          | 19,18         | 76,8           |
|               | <b>Итого за обед:</b>                               | 760       | 26,73        | 28,93         | 111,61        | 819,96         |
|               | <b>Итого за 1 день:</b>                             |           | <b>46,89</b> | <b>48,76</b>  | <b>197,62</b> | <b>1423,16</b> |
|               |                                                     |           |              |               |               |                |
|               | <b>День 8 / Вторник</b>                             |           |              |               |               |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                      |           |              |               |               |                |
| №338          | Фрукт                                               | 100       | 0,4          | 0,4           | 9,8           | 47             |
| №312/<br>№321 | Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста) | 120/30    | 4,02         | 7,9           | 20            | 167,18         |
| №301          | Кнели куриные с соусом                              | 80/20     | 11,5         | 9,6           | 25            | 232,4          |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 30        | 2,6          | 0,81          | 14,4          | 74,73          |
|               | Хлеб ржан-пшеничный                                 | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №377          | Чай с сахаром и лимоном                             | 185/10/5  | 0,04         | 0,005         | 10,1          | 40,7           |
|               | <b>Итого за завтрак:</b>                            | 600       | 19,88        | 18,935        | 87,5          | 602,07         |
|               | <b>Обед</b>                                         |           |              |               |               |                |
| №42           | Салат картофельный с солеными огурцами              | 60        | 1,48         | 6,79          | 5,13          | 87,67          |
| №82           | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной     | 225/15/10 | 7            | 8             | 17,9          | 172,6          |
| №203          | Макароны отварные со сливочным маслом               | 150       | 5,47         | 6,37          | 34,34         | 216,57         |
| №250          | Бефстроганов из говядины                            | 50/50     | 10,3         | 6,7           | 18,99         | 177,46         |
|               | Хлеб пшеничный                                      | 30        | 2,6          | 0,81          | 14,4          | 74,73          |
|               | Хлеб ржан-пшеничный                                 | 20        | 1,32         | 0,22          | 8,2           | 40,06          |
| №348          | Компот из сухофруктов                               | 200       | 0,05         | 0             | 12,6          | 50,6           |
|               | <b>Итого за обед:</b>                               | 810       | 28,22        | 28,89         | 111,56        | 819,69         |
|               | <b>Итого за 1 день:</b>                             |           | <b>48,1</b>  | <b>47,825</b> | <b>199,06</b> | <b>1421,76</b> |
|               |                                                     |           |              |               |               |                |
|               | <b>День 9 / Среда</b>                               |           |              |               |               |                |
|               | <b>Завтрак</b>                                      |           |              |               |               |                |

|         |                                                                                                    |           |               |              |               |                 |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|--------------|---------------|-----------------|
| №45/ 71 | Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно с маслом(после 1 марта)        | 60        | 1,16          | 6,05         | 5,8           | 82,29           |
| №265    | Плов из говядины                                                                                   | 200       | 14,6          | 13,5         | 40,2          | 340,7           |
|         | Хлеб пшеничный                                                                                     | 30        | 2,6           | 0,81         | 14,4          | 74,73           |
|         | Хлеб ржан-пшеничный                                                                                | 20        | 1,32          | 0,22         | 8,2           | 40,06           |
| №377    | Чай с сахаром и яблоками                                                                           | 180/10/10 | 0,24          | 0,09         | 11            | 45,77           |
|         | <b>Итого за завтрак:</b>                                                                           | 510       | 19,92         | 20,67        | 79,6          | 583,55          |
|         | <b>Обед</b>                                                                                        |           |               |              |               |                 |
| №59     | Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта) | 60        | 0,594         | 1,1          | 6,19          | 37,036          |
| №96     | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной                                                        | 225/15/10 | 7             | 8,2          | 17,3          | 171,3           |
| №306    | Пюре гороховое                                                                                     | 160       | 5,46          | 4,71         | 42,8          | 235,43          |
| №268    | Котлета из говядины с соусом                                                                       | 80/20     | 10,1          | 12,6         | 11,8          | 201             |
|         | Хлеб пшеничный                                                                                     | 20        | 1,64          | 0,54         | 9,6           | 49,82           |
|         | Хлеб ржан-пшеничный                                                                                | 20        | 1,32          | 0,22         | 8,2           | 40,06           |
| №359    | Кисель                                                                                             | 200       | 0             | 0            | 20,9          | 83,9            |
|         | <b>Итого за обед:</b>                                                                              | 810       | 26,114        | 27,37        | 116,79        | 818,546         |
|         | <b>Итого за 1 день:</b>                                                                            |           | <b>46,034</b> | <b>48,04</b> | <b>196,39</b> | <b>1402,096</b> |
|         | <b>День 10 / Четверг</b>                                                                           |           |               |              |               |                 |
|         | <b>Завтрак</b>                                                                                     |           |               |              |               |                 |
| №62     | Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта)                        | 60        | 0,74          | 6,05         | 5,1           | 77,8            |
| №302    | Каша гречневая рассыпчатая                                                                         | 150       | 6,9           | 7,6          | 33,6          | 230,3           |
| №290    | Птица, тушенная в сметанном соусе                                                                  | 50/50     | 7,1           | 5,6          | 3,17          | 91,48           |
|         | Хлеб пшеничный                                                                                     | 40        | 3,28          | 1,08         | 19,2          | 99,64           |
|         | Хлеб ржан-пшеничный                                                                                | 20        | 1,32          | 0,22         | 8,2           | 40,06           |
| №376    | Чай с сахаром                                                                                      | 190/10    | 0,2           | 0,05         | 10            | 41,3            |

|      |                                                      |           |              |              |              |                |
|------|------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                             | 570       | 19,54        | 20,6         | 79,67        | 580,58         |
|      | <b>Обед</b>                                          |           |              |              |              |                |
| №53  | Салат из свеклы с зеленым горошком                   | 60        | 1            | 6,06         | 5,6          | 80,94          |
| №112 | Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной    | 225/15/10 | 7,1          | 6,33         | 22,6         | 175,77         |
| №304 | Рис отварной                                         | 150       | 3,7          | 6,3          | 37,2         | 220,6          |
| №280 | Фрикадельки в соусе                                  | 80/20     | 10,3         | 8,28         | 1,85         | 123,12         |
|      | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4         | 74,73          |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                  | 30        | 1,98         | 0,33         | 12,3         | 60,09          |
| №342 | Компот из свежих плодов                              | 200       | 0,17         | 0,17         | 19,18        | 76,8           |
|      | <b>Итого за обед:</b>                                | 840       | 26,85        | 28,28        | 113,13       | 812,05         |
|      | <b>Итого за 1 день:</b>                              |           | <b>46,39</b> | <b>48,88</b> | <b>192,8</b> | <b>1392,63</b> |
|      |                                                      |           |              |              |              |                |
|      | <b>День 11 / Пятница</b>                             |           |              |              |              |                |
|      | <b>Завтрак</b>                                       |           |              |              |              |                |
| №338 | Фрукт                                                | 100       | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47             |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом                | 150       | 5,47         | 6,37         | 34,34        | 216,57         |
| №294 | Котлета из птицы с соусом                            | 80/20     | 9,9          | 12,11        | 6,58         | 174,91         |
|      | Хлеб пшеничный                                       | 30        | 2,6          | 0,81         | 14,4         | 74,73          |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                  | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2          | 40,06          |
| №376 | Чай с сахаром и лимоном                              | 185/10/5  | 0,04         | 0,005        | 10,1         | 40,7           |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                             | 600       | 19,73        | 19,915       | 83,42        | 593,97         |
|      | <b>Обед</b>                                          |           |              |              |              |                |
| №71  | Огурцы свежие порционно с маслом                     | 60        | 1,16         | 6,05         | 5,8          | 82,29          |
| №88  | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 225/15/10 | 6,5          | 8            | 9,3          | 135,4          |
| №312 | Картофельное пюре                                    | 150       | 3,8          | 6,5          | 34,8         | 212,9          |
| №278 | Тефтели с соусом                                     | 80/20     | 11           | 8,7          | 29,8         | 241,5          |
|      | Хлеб пшеничный                                       | 40        | 3,28         | 1,08         | 19,2         | 99,64          |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                  | 20        | 1,32         | 0,22         | 8,2          | 40,06          |

|      |                                                                             |           |                |                  |                    |                  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|------------------|--------------------|------------------|
| №348 | Компот из сухофруктов                                                       | 200       | 0,05           | 0                | 12,6               | 50,6             |
|      | <b>Итого за обед:</b>                                                       | 800       | 27,11          | 28,99            | 119,7              | 849              |
|      | <b>Итого за 1 день:</b>                                                     |           | <b>46,84</b>   | <b>48,905</b>    | <b>203,12</b>      | <b>1442,97</b>   |
|      |                                                                             |           |                |                  |                    |                  |
|      | <b>День 12 / Суббота</b>                                                    |           |                |                  |                    |                  |
|      | <b>Завтрак</b>                                                              |           |                |                  |                    |                  |
| № 67 | Винегрет овощной                                                            | 60        | 0,86           | 6,1              | 5,84               | 81,8             |
| №259 | Жаркое по-домашнему (из говядины)                                           | 200       | 14,23          | 13               | 46,9               | 361,52           |
|      | Хлеб пшеничный                                                              | 20        | 1,64           | 0,54             | 9,6                | 49,82            |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                                         | 20        | 1,32           | 0,22             | 8,2                | 40,06            |
| №377 | Чай с сахаром и яблоками                                                    | 180/10/10 | 0,24           | 0,09             | 11                 | 45,77            |
|      | <b>Итого за завтрак:</b>                                                    | 500       | 18,29          | 19,95            | 81,54              | 578,97           |
|      | <b>Обед</b>                                                                 |           |                |                  |                    |                  |
| №62  | Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови (после 1 марта) | 60        | 0,74           | 6,05             | 5,1                | 77,8             |
| №101 | Суп картофельный (с крупой) гречневый на мкб со сметаной                    | 225/15/10 | 7,2            | 8,9              | 21,68              | 195,62           |
| №171 | Каша пшеничная рассыпчатая                                                  | 150       | 6,9            | 5,8              | 37,9               | 232,3            |
| №229 | Рыба , тушенная в томате с овощами                                          | 90/30     | 10,45          | 5,9              | 11                 | 138,9            |
|      | Хлеб пшеничный                                                              | 20        | 1,64           | 0,54             | 9,6                | 49,82            |
|      | Хлеб ржан-пшеничный                                                         | 20        | 1,32           | 0,22             | 8,2                | 40,06            |
| №359 | Кисель                                                                      | 200       | 0              | 0                | 20,9               | 83,9             |
|      | <b>Итого за обед:</b>                                                       | 820       | 28,25          | 27,41            | 114,38             | 818,4            |
|      | <b>Итого за 1 день:</b>                                                     |           | <b>46,54</b>   | <b>47,36</b>     | <b>195,92</b>      | <b>1397,37</b>   |
|      |                                                                             |           |                |                  |                    |                  |
|      | <b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>                                  |           | <b>560,598</b> | <b>582,49</b>    | <b>2380,13</b>     | <b>17012,412</b> |
|      | <b>Усреднённые данные на 1 день</b>                                         |           | <b>46,7165</b> | <b>48,540833</b> | <b>198,3441667</b> | <b>1417,701</b>  |
|      | <b>% ккал от суточной нормы</b>                                             |           |                |                  |                    | <b>60%</b>       |
|      |                                                                             |           |                |                  |                    |                  |