



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

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы	А		В1	В2	С	Д	Са	Р	Мг	Fe	Кальций	Йод	Селен	Фтор										
№338	Фрукт Завтрак	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	Макаронная отварная 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	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										
	Итого за завтрак:		20,01	20,47	87,09	612,12	1,432	0,293	0,182	17,4	4,265	65,11	196,24	57,66	7,15	319,9	15,208	30,91	81,02										
	Обед																												
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми опудрами (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	Щур гороховое	130	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	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0										
	Итого за обед:		27,22	27,76	116,4	826,21	18,32	0,649	0,07	27,31	2,92	142,7	323,1	124,1	7,79	963,53	35,35	50,37	154,7										
	Итого за обед:		47,23	48,23	203,49	1438,33	19,752	0,942	0,252	44,71	7,185	207,81	519,34	181,76	14,94	1283,4	50,558	81,28	235,72										
	День 2 / Вторник																												
	Завтрак																												
№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	Куринная 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										
	Итого за завтрак:		18,68	20,175	78	568,49	0,09	0,396	0,265	15,116	3,323	62,7	332,9	149	7,66	419,85	19,865	20,23	23,81										
	Обед																												
№45/№20	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / огуры 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 крушей 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 яблок	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										
	Итого за обед:		28,2	26,48	112,2	805,45	0,97	0,432	0,229	42,22	3,065	135,66	418,1	126,48	5,32	974	20,666	50,636	80,88										



	Итого за 1 день:	46,88	46,655	190,2	1373,94	1,06	0,828	0,494	57,336	6,388	198,36	751	275,48	12,98	1393,9	40,531	70,866	104,69
	День 3 / Среда																	
	Завтрак																	
№17/	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурца свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	4	2,3	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	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	0,06	0,123	1,7	0,62	11,7	157	19,9	2,8	2,6	279,9	6,051	0,77	53,8
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	0,001	0,001	0,01	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,85	0,3	0,2	0,15	13,7
	Итого за завтрак:		19,95	18,83	80	0,332	0,237	21,18	1,797	50,48	369,5	38,63	6,85	377,91	7,961	54,96	70,866	
	Обед																	
№67	Винегрет овощной	60	1	6	5,8	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№66	Рассольник Ленинградский на квс со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	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	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	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и уроком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	0,001	0,001	0,01	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,2	0,1	13,7
	Итого за обед:		28,13	28,1	111,5	4,35	0,374	0,029	56	3,119	105,7	369,3	96,7	6,62	1289,6	18,1	18,88	141,1
	Итого за 1 день:		48,08	46,93	191,5	7,87	0,706	0,266	77,18	4,916	156,18	738,8	135,33	13,47	1667,5	26,061	73,84	211,966
	День 4 / Четверг																	
	Завтрак																	
№15	Сыр	10	2,7	2,5		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	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	Соуска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	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	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	0,001	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,238	0,154	13,7
	Итого за завтрак:		20,071	20,435	85,075	4,558	0,32	0,31	2,158	2,275	246,7	387,5	85,9	3,132	472,8	16,038	25,754	65,1
	Обед																	
№66/	Салат из моркови (до 1 марта)/салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	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 квс с припеками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	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	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	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	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0,4	0	0	5,7	0
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	15	0,005	0,002	0,03	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0	0
	Итого за 1 день:		28,13	28,93	113,994	15,932	0,528	0,334	7,08	1,66	119,91	180,2	96,16	6,622	180,2	21,408	0,011	135,92
	Итого за обед:		48,201	49,365	199,069	20,49	0,848	0,644	9,238	3,935	366,61	567,7	182,06	9,754	653	37,446	25,765	201,02
	День 5 / Пятница																	
	Завтрак																	
№42	Салат картофельный с соевыми отрудами	60	1,5	6,8	5,1	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	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	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	30	1,3	0,2	14,4	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 лимонном	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 крупней 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	
№65	Льон с говядиной (крупа Печенева)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,25	0,2	1,1	1,06	22,4	27,4	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	
№339	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	Оладьи 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	Выточки 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	
04	<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 мбл 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	Курдюк 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>																			
	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 (пшеничный) 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	
№239	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	Каши преченая 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
№377	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,078	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
	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
	Итого за завтрак:		19,92	20,53	87,1	612,79	0,99	0,411	0,28	13,236	3,078	67,9	346,5	154,2	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
№15	Обед																		
№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
№112	Суп с макаронными изделиями с крушей 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	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 лещицеленная 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
№376	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
№348	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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		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
	День 11 / Пятница																		
	Завтрак																		
№67	Выпечет 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	Макароня 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	Соуска 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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№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	Шя из свежей капусты с картофелем на мбс 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	Каши 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	Терфегли с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5	0,03	0	0,011	0	0,069	0,121	0,045	0,002	0,121	0,005	0,009	0,061	0,003
	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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		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
	День 12 / Суббота																		
	Завтрак																		
№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	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

