Согласовано:
Директор МБОУ "Степноцеталинская ООШ"
Алексеевского муниципального района
_____Камалова Г. С.

Утверждаю:
Председатель СПОСПК "Эдем"
_____Турнина А. А.

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

№ рец.	Прием 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	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№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
№685/2004	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 солеными огурцами (после 1 марта)	60	0,6	5	5,2	68,9	0	0,03	0,03	3,7	0,58	23,3	24,4	18,2	0,56	41,7	2,3	0,07	24
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6	2,4	0,07	0,09	19	0,47	45,7	98,5	28,5	1,7	379,9	6,9	4	38
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,02	0,4	0,09	0	0,35	45,7	114,5	44	3,5	365,6	2,55	6,6	15,1
№301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,5	9,6	25	232,4	0,9	0,08	0,1	4,5	1,08	16,7	56,8	26,3	1,16	176	23,6	28,3	77,6
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	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 1 день:		**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	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
	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)/ огурцы свежие с маслом (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6	0,04	0,12	0,119	13,3	1,44	30,3	64,4	25,4	1,2	402	16,5	17,9	66,9
№304	Рис отварной	150	3,7	6,3	37,2	220,6	0,03	0,04	0,02	0	0,53	6	80,4	26	0,53	52,2	1,196	10,4	1,68
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	13,7	3,4	9,2	122	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,064	0,024	0,08	0,44	9,2	26	5,6	0,8	0	0	11,4	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№342	Компот из 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/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами (до 1 марта)/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	4	2,3	49	0	0,02	0,02	19,3	0,342	22,8	19,6	8,7	0,34	97,5	1,71	0,24	3,17
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№260	Гуляш из говядины с соусом	50/50	9,1	8,24	12	158,56	3	0,06	0,123	1,7	0,62	11,7	157	19,9	2,26	279,9	6,051	0,77	53,8
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и черносливом	180/10/7	0,2	0,05	10	41,3	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,15	13,7
	Итого за завтрак:		19,95	18,83	80	571,01	3,52	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	81,6	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6
№ 263	Рагу овощное с говядиной	210	15,9	12,8	51,4	384,4	1,5	0,13	0,16	32	1,8	45,6	179	41,4	2,66	586,1	9,5	0,8	68,5
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и 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 обед:		28,13	28,1	111,5	812,15	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**	**1383,16**	**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 / Черверг																		
	Завтрак																		
№15	Сыр	10	2,7	2,5		33,4	4	0,003	0,003	0,028	0	10	5,4	0,5	0,009	0	0	0	0
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	26,7	229,51	0,054	0,192	0,24	1,82	0,78	186,1	227,4	58,3	0,173	303,8	14,4	11,6	41,7
№420	Сосиска в тесте	90	7,1	6,8	25,6	192	0,004	0,06	0,033	0,13	1,01	36,3	120,5	17,1	1,3	168,7	1,4	2,6	9,7
	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,54	9,6	49,8	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и изюмом	180/10/7	0,021	0,005	14,975	60	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,238	0,154	13,7
	Итого за завтрак:		20,071	20,435	85,075	604,76	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/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,034	0,04	2,8	0	29	31,3	21,6	0,402	11,4	2,8	0,05	31,3
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	0,9	0,13	0,16	3	0,26	39,5	121	25,2	2,3	216	13	16,2	62,1
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	Итого за обед:		28,13	28,93	113,994	814,47	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 1 день:		**48,201**	**49,365**	**199,069**	**1419,23**	**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 солеными огурцами	60	1,5	6,8	5,1	87,7	0,01	0,05	0,05	7,1	0,528	15,1	39,7	14,6	0,5	173,2	2,1	1,8	16,8
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,2	0,1	0,12	5,6	0,47	21,1	82,9	41,2	1,4	219,9	31,1	38,3	100,9
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1,3	0,2	14,4	64,6	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0

№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	1,04	2,2	1,1	0,6	0,06	8,4	0,005	1,4	2,2
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№24	Салат из свежих томатов с огурцами	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,019	0,02	16,3	0,563	21,4	15,6	10,8	0,5	100,7	1,6	0,2	5,6
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	225/15/10	7,1	6,33	22,6	200	0,027	0,14	0,12	17,5	0,135	29,1	69	29,9	1,3	526	17,4	16,1	69,8
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,25	0,2	1,1	1,06	22,4	274	115	5	406	21,2	2,7	59,3
	Хлеб пшеничный	40	2,3	1,08	19,2	99,6	0	0,064	0,024	0,08	0,44	9,2	26	5,6	0,8	0	0	11,4	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		**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**
	День 6 / Суббота																		
	Завтрак																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,4	6	1,4	61,8	0	0,01	0,02	5,4	0,14	12,4	22,6	7,5	0,3	76,1	1,6	0,16	9,1
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	0,03	0,1	0,1	27,3	0,231	44,2	102,3	34,4	1,2	802	8,9	0,9	45,5
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	11,8	7,03	10,9	154,07	0,9	0,147	0,13	2,7	0,39	53,1	211,6	49,9	1,3	340	0,49	4,9	5,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№685/2004	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:		20,04	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
	Обед																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,9	6	5,2	79	0	0,01	0,02	5,8	0,81	21,4	24,9	12,7	0,8	167	4	0,4	11,6
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	9,6	8,01	17,6	180,89	0,6	0,1	0,1	7,4	1,17	18,9	6,1	24,1	1,5	278,7	52,4	51,3	165,3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		**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**
	День 7 / Понедельник																		
	Завтрак																		
№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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1	6	5,8	81,6	0	0,019	0,025	22	0	27,1	19,2	10,7	0,35	90,5	1,84	0,24	4,5
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,1	0,1	16,5	0,9	20,6	123	36	1,7	525	6,2	0,2	46,2
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	1,2	0,173	0,19	20,4	0,98	29,6	213	46,9	3,1	787	11,3	0,6	89,6
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,3	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0

№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:		27,11	29	111,49	831,22	16,2	0,377	0,088	59,03	2,43	90,9	390,6	102,1	6,22	1402,8	19,34	15,34	140,3
	Итого за 1 день:		**47,18**	**49,66**	**197,74**	**1443,34**	**22,754**	**0,607**	**0,365**	**61,25**	**5,485**	**319,8**	**678,1**	**166,8**	**9,4**	**1721**	**33,74**	**35,84**	**188,7**
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,02	13	2,2	16	11	19	2,2	11	2	0,3	8
№312/ №321	Сложный гарнир (картофельное пюре, тушеная капуста)	100/50	4,3	5,8	27,9	181	0,9	0,13	0,112	44,2	0,231	57,8	87,5	32,9	1,2	643,9	7,7	1	31,8
№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
№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:		18,64	19,815	79,75	584,05	1,8	0,332	0,283	62,2	4,001	106,6	227,9	76,5	6,49	879,95	22,705	33,24	104,05
	Обед																		
№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	60	0,7	4,6	5,1	64,6	0	0,034	0,04	2,8	0	29	31,3	21,6	0,402	11,4	2,8	0,05	31,3
№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
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№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	1,52	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
№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:		27,19	28,93	122,08	848,83	75,332	0,445	0,078	31,38	3,29	112,41	260,24	90,36	4,912	631,5	34,748	50,73	157,92
	Итого за 1 день:		**45,83**	**48,745**	**201,83**	**1432,88**	**77,132**	**0,777**	**0,361**	**93,58**	**7,291**	**219,01**	**488,14**	**166,86**	**11,402**	**1511,5**	**57,453**	**83,97**	**261,97**
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,018	0,17	9,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,008	0,002	0,34
№265	Плов из говядины	200	15,2	16,2	39,5	364,6	0	0,086	0,125	1,1	0,98	16,6	203,1	42,9	2,3	271,7	6,4	9,6	49,6
	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
№685/2004	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:		19,94	20,36	79,75	582,06	0,5	0,188	0,335	12,5	2,138	54,78	259,63	66,57	4,933	314,53	6,608	23,932	60,74
	Обед																		
№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
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,1	1,15	0	26	112,5	32,5	2	469,2	5,6	1,8	42,3
ТТК № 100	Гренки из пшеничнго хлеба	20	2	1,8	11,6	70,6	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№ 289	Рагу овощное с птицей	200	14,1	16,1	48,2	394,1	1,5	0,149	0,169	35,7	1,8	49,6	58,9	39,7	1,8	517	35,8	31,2	123,9
	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
№342	Компот из свежих плодов	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:		27,41	27,76	112,89	812,28	1,5	0,464	0,099	57,37	3,068	116,16	229,5	97,48	6,24	1176,2	43,64	50,396	174,3
	Итого за 1 день:		**47,35**	**48,12**	**192,64**	**1394,34**	**2**	**0,652**	**0,434**	**69,87**	**5,206**	**170,94**	**489,13**	**164,05**	**11,173**	**1490,7**	**50,248**	**74,328**	**235,04**
	День 10 / Четверг																		
	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	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	7,1	11,36	1,8	137,84	0,06	0,07	0,12	0,036	0,12	22,6	131,5	15,8	1	195	0,06	3,99	0,96
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,43	0,09	14,4	60,1	0,5	0,001	0,01	0,1	0,045	5,1	8,2	4,4	0,85	0,3	0,2	0,1	13,7
	Итого за завтрак:		19,92	20,53	87,1	612,79	0,59	0,411	0,28	13,236	3,078	67,9	346,5	154,2	8,65	411,7	20,06	21,79	35,26
	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 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	150	3,7	6,3	37,2	220,6	0,03	0,04	0,02	0	0,53	6	80,4	26	0,53	52,2	1,196	10,4	1,68
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	9,8	10,2	166,32	0,03	0,132	0,135	2,5	0,69	54,3	278,6	64,5	0,98	484,5	0,3	1,9	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
	Хлеб ржан-пшеничный	30	2,5	0,81	14,4	74,7	0	0,048	0,018	0,06	0,33	6,9	19,5	4,2	0,6	0	0	8,6	0
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6	15	0,005	0,002	0,03	0	2,1	2,9	1,5	0,07	0,33	0	0	0
	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	Винегрет овощной	60	0,9	6,1	5,8	81,8	0,55	0,038	0,027	7	0,344	13,9	27,6	12,2	0,51	169	2,3	0,18	14,3
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,032	0,089	0,002	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	64,2	0,008	0,08	0,22
№243	Сосиска отварная с соусом	100/20	11,2	7,7	11	158,1	0,9	0,004	0,003	0,385	0,47	37,1	162,2	21,5	1,8	223,6	0,195	0,227	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,04	0,005	10,1	40,7	0	0,002	0,001	2	0,4	2,2	1,1	0,6	0,06	8,45	0,005	1,44	2,25
	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	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4	1,5	0,08	0,09	30,2	0,15	46	95,6	26,4	1,4	371	5,5	3,7	32,8
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	5,8	37,9	232,3	0,02	0,187	0,06	0	0,35	1,68	158,7	0,03	2,6	0,21	0	42,4	0,196
№278	Тефтели с соусом	80/20	11	8,7	29,8	241,5	0,03	0	0	0,011	0	0,069	0,121	0,045	0,002	0,121	0,005	0,009	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	72	0,108	0,13	5	0,45	0	0	0	0	0	1,44	6,9	10,8
	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
№685/2004	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:		19,78	20,08	80,32	604,32	1,484	0,577	0,365	26,84	9,855	145	269,6	87	7,22	700,2	28,99	23,07	92,506
	Обед																		
№67	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	6	5,6	80,9	0	0,02	0,02	5,4	0,36	17,9	25,5	11,7	0,675	132,8	3,02	0,5	8,9
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3	1,8	0,125	0,11	16,8	0,38	29,6	122	31,7	1,6	534,2	6,1	3,5	44,6
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	1,2	0,173	0,19	20,4	0,98	29,6	213	46,9	3,1	787	11,3	0,6	89,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	14,4	74,7	0,032	0,012	0,04	0,22	4,6	13	2,8	0,4	0	0	5,7	0	0,003
	Хлеб ржано-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
№49	Компот из изюма	200	3,97	1,1	25,168	126,4	0	0,03	0,014	1,3	1,04	14,6	23,2	7,6	0,57	155,1	0,144	0,108	42,1
	Итого за обед:		27,67	28,66	118,368	854,62	3,064	0,372	0,414	44,34	11,96	117,7	389,3	98,7	5,945	1609,1	31,964	4,708	185,206
	Итого за 1 день:		**47,45**	**48,74**	**198,688**	**1458,94**	**4,548**	**0,949**	**0,779**	**71,18**	**21,815**	**262,7**	**658,9**	**185,7**	**13,165**	**2309,3**	**60,954**	**27,778**	**277,712**
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		**569,901**	**580,705**	**2363,837**	**17056,87**	**327,166**	**9,568**	**5,699**	**718,514**	**90,528**	**2625,6**	**7513**	**2239,7**	**141,615**	**18029**	**566,975**	**841,78**	**2444,29**
	Усреднённые данные на 1 день		**47,49175**	**48,392083**	**196,9864167**	**1421,405833**	**27,2638**	**0,7973333**	**0,474917**	**59,8762**	**7,544**	**218,8**	**626,08**	**186,64**	**11,8013**	**1502,4**	**47,24792**	**70,148**	**203,691**
	% ккал от суточной нормы					**60,4%**													