Согласовано:
Директор МБОУ "Шаминская ООШ"
Алексеевского муниципального района
_____ Порфирьева В. Ф.

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

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год.

№ 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																		
№ 17/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5		0,02		15,6	0,342	22,86	39,65	8,76	0,342	39,65	0,003	0,001	0,2
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	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	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	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	20	1,52	0,16	9,84	46,9	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	20	1	0,2	9	42,4	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	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,0015	0,1
	Итого за завтрак:		19,961	20,315	84,815	604,7	150	0,371	0,768	17,7	2,557	95,91	286,01	44,61	2,557	286,01	0,03	0,01	0,636
	Обед																		
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	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	7,5	7,99	23,09	184	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	150	5,12	4,42	37,9	211,86	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	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	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	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0021	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	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	0,54	0	17,58	70,53	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:		28,17	26,95	114,55	803,94	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:		**48,131**	**47,265**	**199,365**	**1408,64**	**427**	**0,697**	**0,838**	**35**	**5,727**	**648,18**	**627,42**	**143,1**	**7,127**	**627,42**	**0,057**	**0,02**	**1,756**
	День 2 / Вторник																		
	Завтрак																		
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	2,8	0,81	21,46	24,94	6,45	0,81	24,94	0,008	0,0015	0,4
11К №50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	123	0,012	0	2,6	0,812	21,46	24,94	8,76	0,812	24,94	0,009	0,003	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	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	20	1	0,2	9	44	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	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38
	Итого за завтрак:		19,495	20,295	79,89	583	143	0,096	0,658	19,8	4,392	204,08	250	51,31	4,392	250	0,031	0,0088	0,786
	Обед																		
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	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
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,016	0,181	5,9	0,231	46,606	97,336	22,9	0,231	97,336	0,005	0,0015	0,09
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	8,55	7,03	18,35	182,76	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	2,28	0,24	14,76	71	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	0,2	9	44	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	0,2	0,005	15,97	65,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,003	0,001	0
	Итого за обед:		27,23	26,445	111,6	786,41	275,5	0,599	0,229	16,74	1,546	457,02	402	92,37	3,046	402	0,027	0,011	1,018
	Итого за 1 день:		**46,725**	**46,74**	**191,49**	**1369,41**	**418,5**	**0,695**	**0,887**	**36,54**	**5,938**	**661,1**	**652**	**143,68**	**7,438**	**652**	**0,058**	**0,0198**	**1,804**

№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8	11,43	18,2	207,67	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№312	Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№234	Биточки рыбные с соусом	90/30	8,55	7,03	18,35	182,76	0,04	0,11	0,132	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№342	Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		30,01	31,435	130,96	963,08	0,23	0,638	1,2	12,84	421,71	531,35	121,17	3,595
	Итого за 1 день:		**51,395**	**53,39**	**222,12**	**1622,05**	**21,58**	**0,95**	**1,791**	**51,12**	**631,49**	**806,84**	**219,45**	**8,805**
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	23,18	115,28	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,5	22,12	97,49	707,44	0,052	0,118	0,798	11,62	54,38	294,22	67,55	6,235
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	50	0,78	2,75	8,56	62,11	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	230	19,32	18,1	54,72	479,06	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		31,88	31,03	127,45	939,77	0,18	0,506	2,169	33,383	90,187	491,88	205,82	3,119
	Итого за 1 день:		**53,38**	**53,15**	**224,94**	**1647,21**	**0,232**	**0,624**	**2,967**	**45,003**	**144,567**	**786,1**	**273,37**	**9,354**
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	1,69	2,1	13	77,7	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	0,003	0,07	0,057	0,678	0	76,62	11,58	1,01
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,681	21,925	98,455	660,1	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	Обед													

№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,6	5,03	7	75,67	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№ 289	Рагу из птицы	220	16,66	19,07	46,6	424,67	1,98	0,165	0	39,6	56,1	68,86	44,44	2,09
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		30,72	30,91	128,14	942,87	2,17	0,358	0,748	62,4	104,07	176,04	88,05	6,44
	Итого за 1 день:		**52,401**	**52,835**	**226,595**	**1602,97**	**2,223**	**0,716**	**1,683**	**74,378**	**460,78**	**622,98**	**170,33**	**12,505**
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,8	4,5	4,25	60,7	1,02	0,067	0,7	10,5	22,3	58,5	18,4	0,88
№291	Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	3,8	0,5	24,6	117,2	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		21,605	22,065	91,01	648,14	22,72	0,26	1,258	18,07	180,45	294,17	91,81	4,29
	Обед													
№49 / 71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно(после 1 марта)	50	0,44	4,78	6,06	69,02	0	0,02	0,02	24,75	34,9	29,35	18,3	0,96
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		32,89	33,01	131,03	935,53	1,4	0,369	0,718	28,26	109,89	392,59	89,31	5,79
	Итого за 1 день:		**54,495**	**55,075**	**222,04**	**1583,67**	**24,12**	**0,629**	**1,976**	**46,33**	**290,34**	**686,76**	**181,12**	**10,08**
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№ 20	Огурцы свежие с маслом	50	2	5,09	2,06	62,05	1	0	0	0,06	508	135	1,25	0,23
№312	Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	5,05	1,27	19,7	110,43	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,38	21,87	96,33	684,91	1,08	0,188	0,588	2,61	579,46	506,61	97,22	2,535
	Обед													

№52 .	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	4,4	50,94	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		30,49	30,89	140,1	992,94	0,706	0,379	0,628	38,33	94,2	257,54	116,95	4,38
	Итого за 1 день:		**51,87**	**52,76**	**236,43**	**1677,85**	**1,786**	**0,379**	**1,216**	**40,94**	**673,66**	**764,15**	**214,17**	**6,915**
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	220/5/12	8,6	9,7	28,36	235,14	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,281	22,055	93,685	665,03	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	Обед													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	50	0,84	4,73	4,67	64,5	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		29,94	30,69	127,66	934,83	0,33	0,387	2,952	61	186,3	397,93	117,49	5,078
	Итого за 1 день:		**52,221**	**52,745**	**221,345**	**1599,86**	**0,99**	**0,705**	**3,67**	**62,59**	**854,02**	**879,8**	**188,49**	**8,823**
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№287	Плов из говядины	230	18,05	21,7	40,8	430,9	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		23,055	22,585	92,79	680,2	20	0,202	0,908	67,3	226	348,22	88,6	6,53
	Обед													
№ 59 / 71	Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	50	0,61	5,6	7	80,84	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68

№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№301	Кнели куриные с соусом	90/20	12,7	10,53	15,3	206,77	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,46	0,48	22,52	113,6	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		32,11	33,55	130,01	913,91	0,35	0,249	0,958	20,57	136,33	276,44	109,26	5,84
	Итого за 1 день:		**55,165**	**56,135**	**222,8**	**1594,11**	**20,35**	**0,451**	**1,866**	**87,87**	**362,33**	**624,66**	**197,86**	**12,37**
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	50	0,59	3,72	5,55	58,04	0	0,03	0,028	24,9	33,3	24,55	17,28	0,938
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	4,8	39,6	234,52	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№ 290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	50	2,7	0,5	16,5	95	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		21,92	21,88	94,65	673,86	0,11	0,418	0,596	24,936	81,35	392,91	159,3	5,173
	Обед													
№52	Салат из отварной свеклы	50	0,73	3,38	4,4	50,94	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№263	Рагу овощное с говядиной	220	17,98	19,03	50,05	443,39	0,185	0,13	0,2	23,29	50,5	206	45,4	3,05
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		30,03	30,68	127,6	945,13	0,205	0,348	0,798	54,16	116,4	357,4	105,73	5,19
	Итого за 1 день:		**51,95**	**52,56**	**222,25**	**1618,99**	**0,315**	**0,766**	**1,394**	**79,096**	**197,75**	**750,31**	**265,03**	**10,363**
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№142	Картофель тушеный	180	5,38	7,15	25,6	188,27	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины с соусом	90/20	13,06	14,6	19,66	271,29	1,36	0,12	0,14	2,36	26	175,9	22,8	0,78
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		23,6	24,13	97,83	713,46	3,52	0,408	0,778	50,86	85,12	344,32	89,6	5,615
	Обед													

№15	Сыр	20	4,22	5,3	0,7	71,3	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		32,99	31,41	130,11	963,62	0,87	0,323	0,698	15,39	399,22	516,57	124,13	3,85
	Итого за 1 день:		**56,59**	**55,54**	**227,94**	**1677,08**	**4,39**	**0,731**	**1,476**	**66,25**	**484,34**	**860,89**	**213,73**	**9,465**
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№67	Винегрет овощной	50	1	5,8	6,6	86,1	0	0,03	2,3	36	42,56	30,43	16,53	0,57
№291	Плов из птицы	220	16,96	17,06	47,04	409,54	1,7	0,121	0	6,27	24,39	87,45	45,21	1,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	140,4	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		21,805	23,345	91,18	696,74	21,7	0,223	2,858	43,57	200,71	266,1	89,94	3,98
	Обед													
№20	Огурцы свежие с маслом	50	0,8	4,5	4,25	60,65	1,02	0,067	0,7	10,5	22,3	58,5	18,4	0,88
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,97	5,95	45,48	263,35	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	11,2	17,6	227,2	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	3,8	0,48	22,42	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		33,07	30,63	128,85	994,8	1,856	0,71	1,749	28,21	251,41	312,2	127,02	5,17
	Итого за 1 день:		**54,875**	**53,975**	**220,03**	**1691,54**	**23,556**	**0,933**	**4,607**	**71,78**	**452,12**	**578,3**	**216,96**	**9,15**
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№45/ №71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	50	0,77	0,08	2,5	13,8	0	0,03	2,3	36	42,5	30,4	16,5	0,573
№312	Картофельное пюре	180	4,8	8,52	48,67	310,6	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№294	Котлета из птицы с соусом	90/20	11,9	12,7	6,59	216,26	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		22,23	23,02	92,98	697,92	0,052	0,118	2,898	37,62	80,88	313,62	75,05	4,608
	Обед													

№67	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,37	4	1,57	43,76	0	0,017	0,04	10	23	42	14	0,6
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	220	14,62	15,98	53,1	434,8	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	172	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№49	Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за обед:		30,54	30,76	128,308	986,86	20,33	0,389	0,898	43,65	216,93	520,62	121,49	5,64
	Итого за 1 день:		**52,77**	**53,78**	**221,288**	**1684,78**	**20,382**	**0,507**	**3,796**	**81,27**	**297,81**	**834,24**	**196,54**	**10,248**
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		**642,633**	**646,61**	**2694,203**	**19590,06**	**122,114**	**8,063**	**28,003**	**745,037**	**5149,06**	**8811,65**	**2515,4**	**115,853**
	Усреднённые данные на 1 день		**53,55275**	**53,884167**	**224,5169167**	**1632,505**	**10,1762**	**0,6719167**	**2,333583**	**62,08642**	**429,088**	**734,3042**	**209,6167**	**9,65441667**
	% ккал от суточной нормы					**60,02%**								