Согласовано:
Директор МБОУ "Антоновская СОШ"
Спасского муниципального района РТ
_____ Вихлянский А.Н.

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	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,35	8,2	44,9	287,8	17,4	0,123	0,07	19,09	0,8	54,7	120,9	34,2	2,37	380,23	6,9	12,6	38
	Итого за 1 день:		**28,36**	**28,67**	**131,99**	**899,92**	**18,832**	**0,416**	**0,252**	**36,49**	**5,065**	**119,81**	**317,14**	**91,86**	**9,52**	**700,13**	**22,108**	**43,51**	**119,02**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		7,5	9,7	47	306,2	0,04	0,178	0,229	17,46	1,815	42,56	87,4	35,68	2,54	491,3	17,14	26,596	69,4
	Итого за 1 день:		**26,18**	**29,875**	**125**	**874,69**	**0,13**	**0,574**	**0,494**	**32,576**	**5,138**	**105,26**	**420,3**	**184,68**	**10,2**	**911,15**	**37,005**	**46,826**	**93,21**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,73	8,49	46,1	296	2,3	0,174	0,029	16,96	0,755	41,6	149,7	40,3	3,05	534,5	6,3	12,2	58,3
	Итого за 1 день:		**28,68**	**27,32**	**126,1**	**867,01**	**5,82**	**0,506**	**0,266**	**38,14**	**2,552**	**92,08**	**519,2**	**78,93**	**9,9**	**912,41**	**14,261**	**67,16**	**129,166**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,83	3,6	56,46	291,61	15	0,243	0,12	1,24	0,33	35	180,2	38,2	2,67	180,2	5,6	0,011	42,3
	Итого за 1 день:		**28,901**	**24,035**	**141,535**	**896,37**	**19,558**	**0,563**	**0,43**	**3,398**	**2,605**	**281,7**	**567,7**	**124,1**	**5,802**	**653**	**21,638**	**25,765**	**107,4**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,4	6,53	57,9	348,5	72,027	0,296	0,268	22,56	0,915	36	88,5	34,1	1,9	526	18,84	31,6	80,6
	Итого за 1 день:		**28,44**	**26,945**	**140,8**	**944**	**73,237**	**0,544**	**0,475**	**37,38**	**3,613**	**88,2**	**251,2**	**98,9**	**5,06**	**927,5**	**52,045**	**90,3**	**200,5**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		7,97	8,37	42,88	276,8	1,5	0,138	0,068	34,36	0,525	58,26	118,6	36,68	2,74	460,3	6,14	12,396	35,3
	Итого за 1 день:		**28,01**	**29**	**123,58**	**866,09**	**2,93**	**0,479**	**0,358**	**71,26**	**1,881**	**186,16**	**496,9**	**141,78**	**7,61**	**1706,5**	**17,33**	**32,686**	**106**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		10,73	9,7	49,79	338,2	15	0,153	0,088	16,59	1,23	29,6	145,4	41,7	2,37	525,33	6,2	8,8	46,2
	Итого за 1 день:		**30,8**	**30,36**	**136,04**	**950,32**	**21,554**	**0,383**	**0,365**	**18,81**	**4,285**	**258,5**	**432,9**	**106,4**	**5,55**	**843,53**	**20,6**	**29,3**	**94,6**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,3	8,2	53,2	321,1	74,4	0,226	0,078	24,06	1,25	52,6	118	32,7	2,3	379,9	8,34	19,5	48,8
	Итого за 1 день:		**26,94**	**28,015**	**132,95**	**905,15**	**76,2**	**0,558**	**0,361**	**86,26**	**5,251**	**159,2**	**345,9**	**109,2**	**8,79**	**1259,85**	**31,045**	**52,74**	**152,85**

	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
№685/2 004	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		9,39	4,5	42,29	248,12	0	0,248	0,099	5,31	0,375	38,26	135,5	42,78	3,34	558,5	6,24	10,496	44,8
	Итого за 1 день:		**29,33**	**24,86**	**122,04**	**830,18**	**0,5**	**0,436**	**0,434**	**17,81**	**2,513**	**93,04**	**395,13**	**109,35**	**8,273**	**873,03**	**12,848**	**34,428**	**105,54**
	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		8,45	6,53	49,6	315,2	15,027	0,193	0,14	17,59	0,465	38,1	91,4	35,6	1,97	526,33	17,4	24,7	69,8
	Итого за 1 день:		**28,37**	**27,06**	**136,7**	**927,99**	**15,617**	**0,604**	**0,42**	**30,826**	**3,543**	**106**	**437,9**	**189,8**	**10,62**	**938,03**	**37,46**	**46,49**	**105,06**
	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

	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		7,8	8,2	44,6	283,9	73,5	0,566	0,238	35,26	0,93	52,9	115,1	30,6	2	371	6,94	19,2	43,6
	Итого за 1 день:		**27,93**	**28,735**	**124,68**	**859,83**	**74,982**	**0,763**	**0,295**	**44,725**	**3,434**	**127,11**	**379,64**	**78,86**	**6,02**	**836,25**	**9,448**	**32,527**	**62,47**
	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
№685/2 004	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
	Полдник																		
№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
	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
№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 полдник:		12,27	9,5	56,868	362,3	1,8	0,203	0,142	18,16	1,75	51,1	164,7	43,5	2,77	689,3	6,244	12,208	86,7
	Итого за 1 день:		**32,05**	**29,58**	**137,188**	**966,62**	**3,284**	**0,78**	**0,507**	**45**	**11,605**	**196,1**	**434,3**	**130,5**	**9,99**	**1389,5**	**35,234**	**35,278**	**179,206**
	Итого за 12 дней за завтрак и обед:		**343,991**	**334,455**	**1578,603**	**10788,17**	**312,644**	**6,606**	**4,657**	**462,675**	**51,485**	**1813,16**	**4998,21**	**1444,36**	**97,335**	**11950,9**	**311,022**	**537,01**	**1455,022**
	Усреднённые данные на 1 день		**28,665917**	**27,87125**	**131,5503**	**899,01417**	**26,05367**	**0,5505**	**0,38808333**	**38,55625**	**4,290417**	**151,097**	**416,518**	**120,363**	**8,11125**	**995,907**	**25,9185**	**44,7508**	**121,2518**