

Согласовано:
 Директор МБОУ "Нижнеалькеевская СОШ"
 Алькеевского муниципального района
 Мисалов Ф. Ф.

Утверждено:
 Председатель СПОСПК "Элем"
 Туркина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Алькеевского района на 2021 год

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
День 1 / Понедельник														
Завтрак														
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№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 печёный 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	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,191	20,265	88,515	611,4	0,053	0,364	0,975	13,978	359,91	449,14	84,08	6,505
Обед														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	0	0,048	0,024	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	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	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№268	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№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:		26,78	28,64	112,56	863,58	0,492	0,326	0,802	26,55	94,27	325,14	73,28	4,21
	Итого за 1 день:		45,971	48,905	201,075	1474,98	0,545	0,69	1,777	40,528	454,18	774,28	157,36	10,715
День 2 / Вторник														
Завтрак														
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,82	3,05	8,81	55,68	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33

	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,85	19,52	85,658	616,68	20,15	0,297	0,983	38,47	197,84	406	97,29	6,49
	Обед													
№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	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№234	Биточки рыбные с соусом	100/30	9,27	7,29	19,88	198	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№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:		27,224	26,545	115,68	819,08	0,82	0,623	1,068	12,84	417,85	505,25	113,27	3,345
	Итого за 1 день:		47,074	46,065	201,338	1435,76	20,97	0,92	2,051	51,31	615,69	911,25	210,56	9,835
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0	0,017	1,641	0	9,69	17,172	7,98	0,285
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№301	Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак:		20,179	20,73	81,49	607,4	45,79	0,423	3,15	33,1	254,06	326,728	110,538	4,756
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	12,33	16,8	34,35	354	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№389	Сок	200	0	0	38	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	Итого за обед:		26,14	26,54	122,55	830,13	0,1	0,526	2,229	44,473	89,547	520,38	204,39	4,734
	Итого за 1 день:		46,319	47,27	204,04	1437,53	45,89	0,949	5,379	77,573	343,6	847,108	314,928	9,49
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64

№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,081	19,275	86,735	606	0,06	0,264	0,918	13,52	509,12	290,3	69,33	4,775
	Обед													
№66 / ТТК №27	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
ТТК №32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,79	45,9	188	41,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№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:		25,97	27,51	117,41	844,75	0,54	0,298	0,658	34,4	113,66	354,58	100,58	5,18
	Итого за 1 день:		45,051	46,785	204,145	1450,75	0,6	0,562	1,576	47,92	622,78	644,88	169,91	9,955
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	Итого за завтрак:		19,4	19,7	83,28	613,49	0,051	0,994	1,713	27,22	123,34	313,45	75,46	7,01
	Обед													
№49 / 70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,64	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
№312, №321	Сложный гарнир	150	5,01	7,8	23,43	170,6	0,45	0,1	0,12	13,4	250	105	62	2,32
№294	Котлета рубленая из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		25,92	27,63	117,16	862,77	0,462	0,34	0,685	31,02	323,1	394,95	128,19	8,4
	Итого за 1 день:		45,32	47,33	200,44	1476,26	0,513	1,334	2,398	58,24	446,44	708,4	203,65	15,41
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/2 004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		20,584	18,63	85,26	614,05	0,67	0,178	0,578	2,59	374,6	433,01	90,22	2,305
	Обед													
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№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:		27,99	28,357	120,872	832,75	25,52	0,427	3,252	54,15	115,65	390,602	106,198	5,601
	Итого за 1 день:		48,574	46,987	206,132	1446,8	26,19	0,605	3,83	56,74	490,25	823,612	196,418	7,906
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№424	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,76	8,64	0,59
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		20,2	20,07	94,725	628,93	0,04	0,353	0,968	0,16	68,21	378,481	117,44	4,655
	Обед													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта)	60	1,24	4,06	7,52	72	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	200/15/10	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)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№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:		26,3	27,45	114,65	757,86	0,33	0,382	2,842	61	184,3	391,43	116,09	4,968
	Итого за 1 день:		46,5	47,52	209,375	1386,79	0,37	0,735	3,81	61,16	252,51	769,911	233,53	9,623
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№265	Плов из говядины	200	12,73	10,8	22,34	246	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		20,39	17,79	80,608	616,75	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
	Обед													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы свежие (после 1 марта)	60	0,57	3,05	7,8	45,98	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	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	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№301	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		27,9	28,37	118,718	861,31	0,34	0,303	0,808	18,67	111,74	236,88	91,11	5,25
	Итого за 1 день:		48,29	46,16	199,326	1478,06	20,94	0,501	1,746	82,91	639	651,1	177,58	12,12
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	8,6	9,87	22,31	183	0,01	0,06	0,04	0,25	22,01	41,55	8,55	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

	Итого за завтрак:		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	0,354	0,958	13,55	381,92	414,07	81,05	6,245
	Обед													
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
ТТК														
№32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,79	45,9	188	41,3	2,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№389	Сок	200	0	0	39	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	Итого за обед:		26,12	26,93	122,8	797,95	0,29	0,328	0,813	49,98	102,95	397,47	89,43	6,53
	Итого за 1 день:		44,4	46,44	209,03	1397,25	0,35	0,682	1,771	63,53	484,87	811,54	170,48	12,775
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	Итого за завтрак:		19,32	20,447	92,977	584,2	45,75	0,402	1,919	43,6	247,49	428,906	113,678	5,401
	Обед													
№49/ ТТК	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	0,03	0,04	0,02	0	7,44	80,4	26	0,53
№229	Рыба припущенная с овощами	100/50	9,4	7,04	12,76	174	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		25,894	27,9	112,265	798,93	0,08	0,32	0,575	30,17	109,19	423,52	124,72	3,985
	Итого за 1 день:		45,214	48,347	205,242	1383,13	45,83	0,722	2,494	73,77	356,68	852,426	238,398	9,386
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,024	6	13,8	25,2	8,4	0,36

№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№294	Котлета рубленая из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	Итого за завтрак:		20,41	19,08	85,52	605,69	0,063	0,883	1,007	8,47	117,49	302,8	52,81	5,27
	Обед													
№66 / 42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№306	Пюре гороховое	150	5,12	5,82	28,15	205	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35
№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		25,64	28,31	122,195	835,09	0,18	0,609	3,576	15,59	243	410,826	117,25	5,29
	Итого за 1 день:		46,05	47,39	207,715	1440,78	0,243	1,492	4,583	24,06	360,49	713,626	170,06	10,56
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,18	19,69	85,05	601,9	0,06	0,258	0,878	11,52	505,92	288,1	67,53	4,335
	Обед													
№45 / 52	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Свекла отварная с маслом (после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,104	16,5	19,06	112,8	45,75	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37

