



СОГЛАСОВАНО:  
Директор ООО "ГРАНД"  
Васянина Ю.С.

## Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания (горячих завтраков) для обучающихся старших классов  
общеобразовательных организаций Республики Татарстан на 2024 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

| № п/п         | Наименование блюда    | Выход      | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Калорийнос<br>ть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А,<br>ретинол/<br>мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       |             |
|---------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
|               |                       |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                                 |                  |               |               |               |              | 1-ая неделя |
| <b>1 день</b> |                       |            |              |              |                 |                        |                   |                  |                                 |                  |               |               |               |              |             |
| 338           | ФРУКТЫ                | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8             | 47                     | 0,03              | 10               | -                               | 0,2              | 16            | 11            | 9             | 1,1          |             |
| 75            | ИКРА МОРКОВНАЯ        | 60         | 1,21         | 0,06         | 12,33           | 54,72                  | 0,03              | 2,53             | 0                               | 12,18            | 27,92         | 36,55         | 19,35         | 0,6          |             |
| 291           | ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ          | 200/50     | 20,01        | 23,69        | 44,27           | 447,09                 | 0,18              | 12,5             | 218,5                           | -                | 162,61        | 128,66        | 58,66         | 1,88         |             |
| 349           | КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200        | 0,66         | 1,5          | 22,6            | 132,8                  | 0,016             | 0,73             | -                               | -                | 32,48         | 23,44         | 17,46         | 0,698        |             |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ        | 40         | 3,04         | 0,32         | 15,68           | 94,67                  | 0,044             | -                | -                               | 0,44             | 8             | 26            | 5,6           | 0,44         |             |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ         | 40         | 2            | 0,4          | 18              | 88                     | 0,028             | -                | -                               | 0,216            | 5,52          | 25,44         | 6             | 0,24         |             |
|               | <b>Итого:</b>         | <b>690</b> | <b>27,32</b> | <b>26,37</b> | <b>122,68</b>   | <b>864,28</b>          | <b>0,328</b>      | <b>25,76</b>     | <b>218,5</b>                    | <b>13,036</b>    | <b>252,53</b> | <b>251,09</b> | <b>116,07</b> | <b>4,958</b> |             |

|               |   |            |               |              |               |               |             |              |               |              |               |               |              |             |  |
|---------------|---|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--|
| <b>2 день</b> |   |            |               |              |               |               |             |              |               |              |               |               |              |             |  |
| 52            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                | 60         | 0,84          | 1,66         | 4,56          | 54,6          | 0,012       | 5,22         | 57            | 1,62         | 66,2          | 39            | 12           | 0,02        |  |
| 279           | ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ С СОУСОМ                | 70/30      | 11,746        | 12,68        | 9             | 171,91        | 0,084       | 5,2          | 96,73         | -            | 98,41         | 75,71         | 29,77        | 2,16        |  |
| 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ | 180/5      | 6,66          | 10,74        | 35,46         | 221,4         | 0,072       | 6,36         | 37,8          | 0,9          | 14,4          | 54            | 9            | 1,26        |  |
| 484           | КИСЕЛЬ                                  | 200        | 0             | 0            | 15            | 60            | 0           | 0            | 0             | 0            | 3,4           | 5,8           | 0            | 0,02        |  |
|               | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 40         | 3             | 3,92         | 29,76         | 166           | 0,03        | 0            | 52,1          | 1,88         | 11,6          | 36            | 8            | 0,84        |  |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40         | 3,04          | 0,32         | 15,68         | 94,67         | 0,044       | -            | -             | 0,44         | 8             | 26            | 5,6          | 0,44        |  |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                           | 40         | 2             | 0,4          | 18            | 88            | 0,028       | -            | -             | 0,216        | 5,52          | 25,44         | 6            | 0,24        |  |
|               | <b>Итого:</b>                           | <b>665</b> | <b>27,286</b> | <b>29,72</b> | <b>127,46</b> | <b>856,58</b> | <b>0,27</b> | <b>16,78</b> | <b>243,63</b> | <b>5,056</b> | <b>207,53</b> | <b>261,95</b> | <b>70,37</b> | <b>4,98</b> |  |

|               |   |            |               |               |                |               |               |              |                |              |               |               |              |               |  |
|---------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--|
| <b>3 день</b> |   |            |               |               |                |               |               |              |                |              |               |               |              |               |  |
| 338           | ФРУКТЫ                                    | 100        | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47            | 0,03          | 10           | -              | 0,2          | 16            | 11            | 9            | 1,1           |  |
| 42            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ<br>ГОРОШКОМ | 60         | 1,5           | 3,78          | 4,98           | 60            | 0,05          | 5,28         | 0              | 1,68         | 8,4           | 30,6          | 10,2         | 0,42          |  |
| 229           | РЫБА ТУШЕНАЯ С СОУСОМ                     | 70/30      | 10,05         | 12,09         | 21,78          | 195,56        | 0,076         | 9,6          | 57,29          | -            | 87,16         | 71,56         | 14,97        | 1,5           |  |
| 312           | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 180        | 5,724         | 6,516         | 46,62          | 263,16        | 0,0384        | 11,76        | 44,4           | 0,342        | 44,7          | 100,44        | 21,78        | 0,9648        |  |
| 376           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                      | 200/8      | 0,321         | 0,005         | 21,725         | 88            | 0,15          | -            | 0,309          | 1,5          | 100,45        | 91,5          | 10           | 0,3           |  |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68          | 94,67         | 0,044         | -            | -              | 0,44         | 8             | 26            | 5,6          | 0,44          |  |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                             | 40         | 2             | 0,4           | 18             | 88            | 0,028         | -            | -              | 0,216        | 5,52          | 25,44         | 6            | 0,24          |  |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>728</b> | <b>23,035</b> | <b>23,511</b> | <b>138,585</b> | <b>836,39</b> | <b>0,4164</b> | <b>36,64</b> | <b>101,999</b> | <b>4,378</b> | <b>270,23</b> | <b>356,54</b> | <b>77,55</b> | <b>4,9648</b> |  |

|               |                                |            |                |               |                |                 |              |             |              |               |               |                |                |              |  |
|---------------|--------------------------------|------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|
| <b>4 день</b> |                                |            |                |               |                |                 |              |             |              |               |               |                |                |              |  |
| 14            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                | 10         | 0,08           | 7,25          | 0,13           | 66              | -            | -           | 40           | 0,01          | 2,4           | 3              | -              | 0,02         |  |
| 75            | ИКРА МОРКОВНАЯ                 | 60         | 1,21           | 0,06          | 12,33          | 54,72           | 0,03         | 2,53        | 0            | 12,18         | 27,92         | 36,55          | 19,35          | 0,6          |  |
| 289           | РАТУ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200/50     | 20,013         | 24,125        | 44,268         | 447,088         | 0,175        | 0,000       | 218,500      | -             | 162,610       | 128,663        | 36,163         | 1,875        |  |
| 377           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ | 200/8/7    | 0,13           | 0,02          | 15,2           | 62              | 0            | 2,83        | 0            | 1,5           | 14,2          | 4,4            | 2,4            | 0,36         |  |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40         | 3,04           | 0,32          | 15,68          | 94,67           | 0,044        | -           | -            | 0,44          | 8             | 26             | 5,6            | 0,44         |  |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                  | 40         | 2              | 0,4           | 18             | 88              | 0,028        | -           | -            | 0,216         | 5,52          | 25,44          | 6              | 0,24         |  |
|               | <b>Итого:</b>                  | <b>615</b> | <b>26,4725</b> | <b>32,175</b> | <b>105,608</b> | <b>812,4775</b> | <b>0,277</b> | <b>5,36</b> | <b>258,5</b> | <b>14,346</b> | <b>220,65</b> | <b>224,053</b> | <b>69,5125</b> | <b>3,535</b> |  |



| № п/п              | Наименование блюда  | Выход      | Белки, г      | Жиры, г       | Углевод<br>ы, г | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг         | Р, мг          | Мг, мг        | Fe, мг       |
|--------------------|---|------------|---------------|---------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>1-ая неделя</b> |   |            |               |               |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| <b>5 день</b>      |   |            |               |               |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 67                 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ  | 60         | 0,84          | 6,02          | 4,37            | 75,06                  | 0,026             | 5,78             | 0                | 1,68             | 18,74          | 25,96          | 11,72         | 0,5          |
| 243                | СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ                          | 50/50      | 6,12          | 14,8          | 4,2             | 152,6                  | 0,045             | 0,5              | 0                | 0,3              | 25,6           | 78,2           | 9,3           | 1,23         |
| 171                | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ                               | 200/5      | 9,12          | 10,68         | 53,41           | 346,67                 | 0,17              | 0                | 53,33            | 1,15             | 48,12          | 208,63         | 48,88         | 3,53         |
| 349                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ   | 200        | 0,66          | 1,5           | 22,6            | 132,8                  | 0,016             | 0,73             | -                | -                | 32,48          | 23,44          | 17,46         | 0,698        |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68           | 94,67                  | 0,044             | -                | -                | 0,44             | 8              | 26             | 5,6           | 0,44         |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ   | 40         | 2             | 0,4           | 18              | 88                     | 0,028             | -                | -                | 0,216            | 5,52           | 25,44          | 6             | 0,24         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>645</b> | <b>21,78</b>  | <b>33,72</b>  | <b>118,26</b>   | <b>889,8</b>           | <b>0,329</b>      | <b>7,01</b>      | <b>53,33</b>     | <b>3,786</b>     | <b>138,46</b>  | <b>387,67</b>  | <b>98,96</b>  | <b>6,638</b> |
| <b>6 день</b>      |   |            |               |               |                 |                        |                   |                  |                  |                  |                |                |               |              |
| 15                 | БЫР ПОРЦИЯМИ  | 10         | 2,32          | 2,7           | 0               | 20,8                   | 0,004             | 1,2              | 52,55            | 0,05             | 44             | 21,7           | 3,5           | 0,05         |
| 42                 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ                            | 60         | 1,5           | 3,78          | 4,98            | 60                     | 0,05              | 5,28             | 0                | 1,68             | 8,4            | 30,6           | 10,2          | 0,42         |
| 103                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОВЯЖЬИМИ | 250/22     | 7,09          | 5,42          | 17,62           | 161,39                 | 0,13              | 8,36             | 4,4              | 1,57             | 33,93          | 113,27         | 34,36         | 1,47         |
| 376                | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ  | 200/8      | 0,321         | 0,005         | 21,725          | 88                     | 0,15              | -                | 0,309            | 1,5              | 100,45         | 91,5           | 10            | 0,3          |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68           | 94,67                  | 0,044             | -                | -                | 0,44             | 8              | 26             | 5,6           | 0,44         |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ   | 40         | 2             | 0,4           | 18              | 88                     | 0,028             | -                | -                | 0,216            | 5,52           | 25,44          | 6             | 0,24         |
|                    | <b>Итого:</b>   | <b>630</b> | <b>16,271</b> | <b>12,625</b> | <b>78,005</b>   | <b>512,86</b>          | <b>0,406</b>      | <b>14,84</b>     | <b>57,259</b>    | <b>5,456</b>     | <b>200,3</b>   | <b>308,51</b>  | <b>69,66</b>  | <b>2,92</b>  |
|                    | <b>Средняя за первую неделю:</b>                                  | <b>662</b> | <b>23,297</b> | <b>26,243</b> | <b>112,321</b>  | <b>784,708</b>         | <b>0,323</b>      | <b>20,185</b>    | <b>155,536</b>   | <b>3,296</b>     | <b>213,813</b> | <b>289,855</b> | <b>82,259</b> | <b>4,579</b> |

**2-ая неделя**

|               |  |            |               |               |                |               |              |              |               |               |                |                |               |              |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>1 день</b> |  |            |               |               |                |               |              |              |               |               |                |                |               |              |
| 14            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                        | 10         | 0,08          | 7,25          | 0,13           | 66            | -            | -            | 40            | 0,01          | 2,4            | 3              | -             | 0,02         |
| 75            | ИКРА МОРКОВНАЯ                         | 60         | 1,21          | 0,06          | 12,33          | 54,72         | 0,03         | 2,53         | 0             | 12,18         | 27,92          | 36,55          | 19,35         | 0,6          |
| 290           | КУРИНАЯ ГРУДКА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ         | 50/50      | 9,44          | 14,25         | 10,59          | 197,25        | 0,068        | 1,294        | 96,65         | -             | 97,431         | 110,138        | 18,315        | 1,563        |
| 171           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ             | 200        | 11,07         | 11,97         | 49,83          | 350           | 0,27         | -            | 50            | 1             | 146,93         | 60,27          | 28,4          | 1,87         |
| 349           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                  | 200        | 0,66          | 1,5           | 22,6           | 132,8         | 0,016        | 0,73         | -             | -             | 32,48          | 23,44          | 17,46         | 0,698        |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68          | 94,67         | 0,044        | -            | -             | 0,44          | 8              | 26             | 5,6           | 0,44         |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                          | 40         | 2             | 0,4           | 18             | 88            | 0,028        | -            | -             | 0,216         | 5,52           | 25,44          | 6             | 0,24         |
|               | <b>Итого:</b>                          | <b>650</b> | <b>27,5</b>   | <b>35,75</b>  | <b>129,16</b>  | <b>983,44</b> | <b>0,456</b> | <b>4,554</b> | <b>186,65</b> | <b>13,846</b> | <b>320,681</b> | <b>284,838</b> | <b>95,125</b> | <b>5,431</b> |
| <b>2 день</b> |  |            |               |               |                |               |              |              |               |               |                |                |               |              |
| 15            | БЫР ПОРЦИЯМИ                           | 10         | 2,32          | 2,7           | 0              | 20,8          | 0,004        | 1,2          | 52,55         | 0,05          | 44             | 21,7           | 3,5           | 0,05         |
| 42            | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ | 60         | 1,5           | 3,78          | 4,98           | 60            | 0,05         | 5,28         | 0             | 1,68          | 8,4            | 30,6           | 10,2          | 0,42         |
| 299           | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ      | 100        | 9,78          | 1,64          | 4,78           | 73,57         | 0,04         | 1,43         | 7,14          | 1,64          | 24,3           | 117,86         | 22,14         | 0,53         |
| 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 180/5      | 6,66          | 10,74         | 35,46          | 221,4         | 0,072        | 6,36         | 37,8          | 0,9           | 14,4           | 54             | 9             | 1,26         |
| 376           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                   | 200/8      | 0,321         | 0,005         | 21,725         | 88            | 0,15         | -            | 0,309         | 1,5           | 100,45         | 91,5           | 10            | 0,3          |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68          | 94,67         | 0,044        | -            | -             | 0,44          | 8              | 26             | 5,6           | 0,44         |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                          | 40         | 2             | 0,4           | 18             | 88            | 0,028        | -            | -             | 0,216         | 5,52           | 25,44          | 6             | 0,24         |
|               | <b>Итого:</b>                          | <b>643</b> | <b>25,621</b> | <b>19,585</b> | <b>100,625</b> | <b>646,44</b> | <b>0,388</b> | <b>14,27</b> | <b>97,799</b> | <b>6,426</b>  | <b>205,07</b>  | <b>367,1</b>   | <b>66,44</b>  | <b>3,24</b>  |



| № рецеп.           | Наименование блюд        | Выход      | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Калорийно<br>сть, ккал | Витамин<br>В1, мг | Витамин<br>С, мг | Витамин<br>А, мг | Витамин<br>Е, мг | Са, мг        | Р, мг        | Мg, мг       | Fe, мг      |
|--------------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| <b>2-ая неделя</b> |                          |            |              |              |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |              |              |             |
| <b>3 день</b>      |                          |            |              |              |               |                        |                   |                  |                  |                  |               |              |              |             |
| 52                 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60         | 0,84         | 1,66         | 4,56          | 54,6                   | 0,012             | 5,22             | 57               | 1,62             | 66,2          | 39           | 12           | 0,02        |
| 291                | ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ             | 200/50     | 20,01        | 23,69        | 44,27         | 447,09                 | 0,18              | 12,5             | 218,5            | -                | 162,61        | 128,66       | 58,66        | 1,88        |
| 484                | КИСЕЛЬ                   | 200        | 0            | 0            | 15            | 60                     | 0                 | 0                | 0                | 0                | 3,4           | 5,8          | 0            | 0,02        |
|                    | ПЕЧЕНЬЕ                  | 40         | 3            | 3,92         | 29,76         | 166                    | 0,03              | 0                | 52,1             | 1,88             | 11,6          | 36           | 8            | 0,84        |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 40         | 3,04         | 0,32         | 15,68         | 94,67                  | 0,044             | -                | -                | 0,44             | 8             | 26           | 5,6          | 0,44        |
|                    | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ            | 40         | 2            | 0,4          | 18            | 88                     | 0,028             | -                | -                | 0,216            | 5,52          | 25,44        | 6            | 0,24        |
|                    | <b>Итого:</b>            | <b>630</b> | <b>28,89</b> | <b>29,99</b> | <b>127,27</b> | <b>910,36</b>          | <b>0,294</b>      | <b>17,72</b>     | <b>327,6</b>     | <b>4,156</b>     | <b>257,33</b> | <b>260,9</b> | <b>90,26</b> | <b>3,44</b> |

|               |   |            |               |               |               |               |               |              |              |              |               |               |              |               |
|---------------|---|------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| <b>4 день</b> |   |            |               |               |               |               |               |              |              |              |               |               |              |               |
| 14            | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                           | 10         | 0,08          | 7,25          | 0,13          | 66            | -             | -            | 40           | 0,01         | 2,4           | 3             | -            | 0,02          |
| 338           | ФРУКТЫ                                    | 60         | 0,24          | 0,24          | 5,88          | 28,2          | 0,018         | 6            | 0            | 0,12         | 9,6           | 6,6           | 5,4          | 0,66          |
| 347           | КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" (ДОМАШНИЕ) С<br>СОУСОМ | 70/30      | 15,3          | 11            | 13,3          | 213           | 0,14          | -            | 30           | 1,4          | 50            | 136           | 21           | 2,07          |
| 312           | ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 180        | 5,724         | 6,516         | 46,62         | 263,16        | 0,0384        | 11,76        | 44,4         | 0,342        | 44,7          | 100,44        | 21,78        | 0,9648        |
| 377           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ            | 200/8/7    | 0,13          | 0,02          | 15,2          | 62            | 0             | 2,83         | 0            | 1,5          | 14,2          | 4,4           | 2,4          | 0,36          |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68         | 94,67         | 0,044         | -            | -            | 0,44         | 8             | 26            | 5,6          | 0,44          |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                             | 40         | 2             | 0,4           | 18            | 88            | 0,028         | -            | -            | 0,216        | 5,52          | 25,44         | 6            | 0,24          |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>645</b> | <b>26,514</b> | <b>25,746</b> | <b>114,81</b> | <b>815,03</b> | <b>0,2684</b> | <b>20,59</b> | <b>114,4</b> | <b>4,028</b> | <b>134,42</b> | <b>301,88</b> | <b>62,18</b> | <b>4,7548</b> |

|               |   |            |              |              |               |               |              |              |             |              |               |               |              |              |
|---------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| <b>5 день</b> |   |            |              |              |               |               |              |              |             |              |               |               |              |              |
| 67            | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 60         | 0,84         | 6,02         | 4,37          | 75,06         | 0,026        | 5,78         | 0           | 1,68         | 18,74         | 25,96         | 11,72        | 0,5          |
| 243           | СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ХАЛЯЛЬ ОТВАРНЫЕ С<br>СОУСОМ | 50/50      | 6,12         | 14,8         | 4,2           | 152,6         | 0,045        | 0,5          | 0           | 0,3          | 25,6          | 78,2          | 9,3          | 1,23         |
| 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С<br>МАСЛОМ     | 180/5      | 6,66         | 10,74        | 35,46         | 221,4         | 0,072        | 6,36         | 37,8        | 0,9          | 14,4          | 54            | 9            | 1,26         |
| 349           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 200        | 0,66         | 1,5          | 22,6          | 132,8         | 0,016        | 0,73         | -           | -            | 32,48         | 23,44         | 17,46        | 0,698        |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40         | 3,04         | 0,32         | 15,68         | 94,67         | 0,044        | -            | -           | 0,44         | 8             | 26            | 5,6          | 0,44         |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                               | 40         | 2            | 0,4          | 18            | 88            | 0,028        | -            | -           | 0,216        | 5,52          | 25,44         | 6            | 0,24         |
|               | <b>Итого:</b>                               | <b>625</b> | <b>19,32</b> | <b>33,78</b> | <b>100,31</b> | <b>764,53</b> | <b>0,231</b> | <b>13,37</b> | <b>37,8</b> | <b>3,536</b> | <b>104,74</b> | <b>233,04</b> | <b>59,08</b> | <b>4,368</b> |

|               |  |            |               |               |                |               |              |              |                |              |               |               |              |             |
|---------------|--|------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>6 день</b> |  |            |               |               |                |               |              |              |                |              |               |               |              |             |
| 338           | ФРУКТЫ                                   | 100        | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47            | 0,03         | 10           | -              | 0,2          | 16            | 11            | 9            | 1,1         |
| 15            | СЫР ПОРЦИЯМИ                             | 10         | 2,32          | 2,7           | 0              | 20,8          | 0,004        | 1,2          | 52,55          | 0,05         | 44            | 21,7          | 3,5          | 0,05        |
| 174           | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С<br>МАСЛОМ | 200/5      | 15,2          | 11,85         | 42,95          | 294           | 0,16         | 5,96         | 134,7          | -            | 150,67        | 157,44        | 36,46        | 0,9         |
| 376           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ                     | 200/8      | 0,321         | 0,005         | 21,725         | 88            | 0,15         | -            | 0,309          | 1,5          | 100,45        | 131,5         | 16,5         | 0,3         |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 40         | 3,04          | 0,32          | 15,68          | 94,67         | 0,044        | -            | -              | 0,44         | 8             | 26            | 5,6          | 0,44        |
|               | ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ                            | 40         | 2             | 0,4           | 18             | 88            | 0,028        | -            | -              | 0,216        | 5,52          | 25,44         | 6            | 0,24        |
|               | <b>Итого:</b>                            | <b>603</b> | <b>23,281</b> | <b>15,675</b> | <b>108,155</b> | <b>632,47</b> | <b>0,416</b> | <b>17,16</b> | <b>187,559</b> | <b>2,406</b> | <b>324,64</b> | <b>373,08</b> | <b>77,06</b> | <b>3,03</b> |
|               | <b>Средняя за вторую неделю:</b>         | <b>633</b> | <b>24,69</b>  | <b>26,50</b>  | <b>112,41</b>  | <b>791,67</b> | <b>0,33</b>  | <b>15,24</b> | <b>156,54</b>  | <b>3,12</b>  | <b>216,92</b> | <b>299,95</b> | <b>76,89</b> | <b>3,90</b> |
|               | <b>Средняя за две недели:</b>            | <b>647</b> | <b>24,00</b>  | <b>26,37</b>  | <b>112,36</b>  | <b>788,19</b> | <b>0,33</b>  | <b>17,71</b> | <b>156,04</b>  | <b>3,21</b>  | <b>215,37</b> | <b>294,90</b> | <b>79,57</b> | <b>4,24</b> |