

Согласовано:

Директор МБОУ "Карагольская ООШ"
Алькеевского муниципального района
Чайхутдинова Г. Р.



Утверждено:
Председатель СПОСГК "Эдем"
Турнина Л. 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 белокочанной 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 ТТК №32	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной Рагу овощное с говядиной	250/15/10 200	7,02 15,14	8,2 14,9	18,95 34,3	191,3 344	0,18 0,18	0,12 0,12	0,1 0,17	10,68 20,79	28,84 45,9	105,4 188	29,7 41,3	1,38 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	Макароньы 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 ржано-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	Макаронны 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 №27	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 белокачанной 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

