

Согласовано:
 Директор МБОУ "Каргопольская ОШ"
 Александровского муниципального района
 Шайкутанов Г.Р.



Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях на 2021 учебный год.

№ п/п	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций, в гр		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)								Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		А		В1		Е		С		Са		Р		Mg		Fe									
				7-11 лет	12-18 лет	3-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет								
День 1 / Понедельник																																			
Завтрак																																			
№71	Помидоры свежие	60		0,66		0,12		2,28		14		0		0,036		0,42		13		8,4		13,6		12		0,34									
№67/71	Салат из свежей капусты (до 1 марта)/ огурцы свежие (после 1 марта)		100		1,55		0,8		9,4		111		0,52		0,06		0,08		10,5		22,3		58,8		18,4		0,88								
№ 302	Капша гречневая рассыпчатая	150	180	6,73	8,23	7,15	8,88	26,7	39,6	172	204	0,03	0,04	0,23	0,28	0,1	0,13	0	0	12,72	15,4	163	196	88	118	1,63	2,37								
№268	Котлета из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	216	0,012	0,012	0,1	0,1	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	0,62	0,62								
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0		0,014		0,23		0		6		19,5		4,2		0,33									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7								
	Печенье	15		0,38		0,3		7,05		41,55		0,03		0,024		0		0,01		6		20,7		3,9		0,3									
№ 376	Чай с сахаром	180/15	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0,045	0,45								
	Итого за завтрак:			20,201	23,261	20,715	24,09	87,83	108	614,95	712,12	0,072	0,572	0,418	0,468	1,088	0,778	16,625	12,12	56,2	66,78	381,52	438	128,95	162,45	3,835	5,02								
Обед																																			
№ 59/42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта)/ салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	60	100	0,59	0,59	6,08	6,08	5,19	5,19	77,92	77,92	0	0	0,048	0,048	0,024	0,024	15	15	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,58	0,58								
№ 82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	184	184	0,27	0,27	0,06	0,06	0,28	0,28	9,9	9,9	44,87	44,87	81,62	81,62	26,53	26,53	1,47	1,47								
№ 306	Щи из гороховые	150	180	5,12	6,14	4,42	6,98	37,9	49,4	211,86	268,98	0,03	0,4	0,045	0,054	0,01	0,031	0	10	146,2	155,8	115,4	136,6	44,04	52,85	0,35	0,42								
№ 301	Клецки куриные	90	100	11,99	13,71	9,54	10,6	8,9	9,9	169,42	189,84	0,04	0,05	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,88	18,4	18,7	30	50	28,38	28,38	1,48	1,48								
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0		0,069		0,22		0		4		13		2,8		0,32									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7								
№ 348	Компот из сухофруктов	200		0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1								
	Итого за обед:			28,24	33,84	28,39	32,13	111,5	136,7	885,96	933,27	0,52	0,9	0,281	0,295	0,862	0,933	36,8	46,81	127,19	139,1	291,9	319,6	118,49	128,7	4,57	6,65								
	Итого за 1 день:			48,461	56,691	49,105	56,22	199,3	236,7	1420,91	1645,39	0,592	0,592	0,699	0,699	1,89	1,711	47,48	52,93	283,39	305,9	674,42	757,6	248,44	291,15	8,465	11,67								
День 2 / Вторник																																			
Завтрак																																			
№ 338	Фрукт	100		0,4		0,4		6,91		32,84		0		0,03		0,2		10		10		11		9		2,2									
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком		100		1,67		10,1		9,7		136,24		0		0,025		0,033		8		27,92		36,3		17,5		1,05								
	Вафли	20		1		2,92		14,6		85		1,6		0,05		0,056		0		9,6		20,8		2,8		0,48									
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	250	15,3	17,3	16,9	12,9	27,5	37,1	323,3	333,7	1,23	1,35	0,196	0,215	0	0	26,35	28,08	43,73	48,1	82,7	90,97	47,8	52,58	2,2	2,42								
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0		0,014		0,23		0		6		19,5		4,2		0,33									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7								
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	180/15/5	0,045	0,045	0,005	0,005	15,12	15,12	60,7	60,7	0,03	0,03	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	125	125	116	116	21	21	1,04	1,04								
	Итого за завтрак:			20,025	23,575	20,665	23,49	87,89	91,44	616,84	672,64	22,83	21,35	0,348	0,312	0,814	0,891	62,75	38,28	136,69	169,8	314,62	275,2	128,3	98,28	8,29	5,21								
Обед																																			
№15	Сыр	15	15	3,9	3,9	3,97	3,97	0,52	0,52	54,75	54,75	0,6	0,6	0	0	0	0	0,04	0,04	305	305	81	81	0,75	0,75	0,14	0,14								
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,5	7,5	8,3	11,43	18,2	18,2	155,7	207,67	0,15	0,15	0,45	0,45	0,6	0,6	10,25	10,25	45,25	45,25	78,74	78,74	24,45	24,45	1,15	1,15								
№ 304	Рис отварной	150	180	3,834	4,44	5,42	8,04	31,6	44,67	210	264	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	7,44	9,3	80,4	100	26	32,5	0,53	0,67								
№ 234	Быточки рыбные с соусом	90/30	100/20	8,33	8,87	7,03	6,72	18,35	19,02	182,76	172,04	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,132	2,55	2,55	32,93	32,93	239,39	239,4	56,27	56,27	0,89	0,89								
	Хлеб пшеничный	25		1,52		0,16		17,84		87,88		0		0,069		0,22		0		4		13		2,8		0,32									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7								
№342	Компот из яблок	200	200	0,2	0,2	0,005	0,005	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,045								
	Итого за обед:			26,594	29,47	26,285	30,65	111,5	127,6	808,39	905,76	0,79	0,83	0,583	0,638	1,048	1,2	12,84	12,84	410,41	421,7	424,85	531,4	87,27	121,17	2,815	3,595								
	Итого за 1 день:			46,219	53,045	46,95	54,13	199,4	219,1	1417,23	1578,4	23,62	22,18	0,931	0,95	1,862	1,791	75,29	51,12	640,9	631,5	739,47	806,8	215,57	219,45	11,165	8,805								

№ 4970	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / огурцы соленые (после 1 марта)	60	100	0,7	1,8	2,9	4,2	6,65	0,2	52,08	69,8	0	0	0,017	0,02	0,017	0,024	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	29,35	10,98	18,3	0,58	0,96			
№ 102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на миб	235/15	235/15	7,99	7,99	4,2	4,2	13,69	13,69	124,52	124,52	0	0	0,19	0,19	0,09	0,09	1,15	1,15	25,23	25,23	95,62	95,62	30,56	30,56	1,84	1,84			
№ 203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	180	5,41	6,84	6,37	8,95	29,1	41,7	195,61	244,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06			
№ 268	Котлеты из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	236	0,017	0,012	0,1	0,1	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,83	18,85	0,62	0,62			
№ 268	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	0,16	0,16	0,16	9,84	47,33	47,33	47,33	0	0	0,009	0,22	0	0	0	0	4	4	13	13	2,8	3	7,2	0,37	0,7		
№ 268	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	0	0	0,45	0,45		
№ 359	Кисель	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед:			25,81	36,39	36,33	31,75	116,4	140,1	793,94	935,12	0,042	0,052	0,397	0,349	6,585	0,274	17,42	27,52	84,91	103,8	337,29	367,7	74,55	85,36	4,93	5,63			
	Итого за 1 день:			45,745	85,885	46,795	35,89	232,4	236,9	1382,14	1633,23	21,29	22,27	0,615	0,601	1,863	1,246	39,62	48,59	249,25	284,2	880,91	662,2	185,85	177,17	8,73	9,92			
	День 6 / Суббота																													
	Завтрак																													
№ 1740	Салат из свежей капусты с огурцами (до 1 марта) / салат с картофелем, морковью и зеленым горошком (после 1 марта)	60		1,07		4,71		6,16		73,77		0,01		0,096		0		17,35		15,1		39,7		14,6		0,54				
№ 40	Салат с картофелем, морковью и зеленым горошком		100		2,78		7,85		10,26		122,9		0,02		0,09		0		11,9		25,1		66,1		24,3		0,9			
№ 312	Картофельное пюре	150	180	3,43	4,65	7,1	8,08	21,1	26,41	146	197,04	25,3	0,04	0,163	0,15	0,181	0,19	25,93	32,71	46,606	96,2	97,136	123	12,978	41,37	1,231	1,5			
№ 229	Рыба припущенная с овощами	90/30	90/30	9,33	9,33	6,33	6,33	10,2	10,2	135,99	135,99	0,04	0,04	0,11	0,13	0,12	0,12	2,53	2,53	32,95	32,95	239,19	239,6	56,27	56,27	0,89	0,89			
№ 229	Хлеб пшеничный	30	60	2,28	0,24	0,24	0,24	14,76	71	71	71	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7			
№ 229	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	0	0	0,45	0,45		
№ 685/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,65	0	20,7	0	0	0	0	0,045	0,45		
	Печенье	15		0,38		0,5		7,95		41,55		0,03		0,024		0		0		6		20,7		0	0	0	0,3			
	Итого за завтрак:			18,29	21,82	19,28	23,24	84,87	92,11	576,71	662,33	25,38	4,1	0,381	0,428	0,739	0,708	45,66	47,23	129,87	105	429,35	469,7	114,95	129,14	3,706	4,035			
	Обед																													
№ 52	Салат из свеклы отварной	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,21	15,36	53,82	89,7	0	0	0,1	0,2	0,015	0,03	5,99	10,18	14,63	24,38	16,05	26,75	9,95	16,58	0	0			
№ 108	Суп картофельный с клецками на миб со сметаной	225/15/10	225/15/10	6,59	6,59	7,62	7,62	24,45	24,45	232	232	0,02	0,02	0,16	0,16	0,12	0,12	15,1	15,1	25,66	25,66	87,7	87,7	28,18	28,18	1,44	1,44			
№ 171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,73	8,23	7,15	9,09	26,7	39,6	172	204	0,03	0,04	0,23	0,28	0,1	0,13	0	0	12,72	15,4	163	196	88	118	1,65	2,37			
№ 288	Курица тушеная с овощами	60/30	70/30	10,5	12,02	7,11	8,29	13,2	12,4	161,76	172,29	0,058	0,058	0,13	0,013	0	0	8,78	8,78	20,16	20,16	1,67	1,87	27,36	27,36	1,87	1,87			
№ 288	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	0,16	0,16	0,16	9,84	47,33	47,33	47,33	0	0	0,009	0,22	0	0	0	0	4	4	13	13	2,8	3	7,2	0,37	0,7		
№ 288	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	0	0	0,45	0,45		
№ 342	Компот из свежих плодов	200	200	0,17	0,17	0,17	0,17	19,18	19,18	76,8	76,8	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	5,59	5,59	7,1	7,1	4,73	4,73	8,17	8,17	0	0			
	Итого за обед:			27,38	33,82	36,46	37,4	111,6	148,5	787,71	916,79	0,108	0,118	0,653	0,491	0,573	0,728	34,26	39,65	87,03	101,5	299,07	349,2	167,66	198,69	5,53	6,38			
	Итого за 1 день:			45,67	54,54	46,04	55,8	196,5	232,6	1364,42	1579,12	25,69	27,18	1,034	1,056	1,312	1,246	80,27	86,87	216,9	206,5	728,43	819	282,61	334,83	9,236	10,42			
	День 7 / Понедельник																													
	Завтрак																													
№ 71	Огурцы свежие	60		0,66		0,12		2,28		14		0		0,01		0,024		0		13,8		25,2		8,4		0,36				
№ 21	Салат из соевых огурцов с луком		100		0,8		0,1	1,7		10,9		0	0	0,05		0,027		0	0	4,8		49,3		53,1		36,7		0,68		
№ 203	Макаронные отварные со сливочным маслом	150	180	5,41	6,84	6,37	8,95	34,34	36	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,011	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06			
№ 290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	30/50	50/50	10,2	10,2	12,56	17,3	17,3	221	221	221	0,07	0,07	0,08	0,08	0	0	0,36	0,36	25,44	25,44	140,14	140,1	16,82	16,82	1,12	1,12			
№ 290	Хлеб пшеничный	20	60	1,52	0,16	0,16	0,16	9,84	47,33	47,33	47,33	0	0	0,009	0,22	0	0	0	0	4	4	13	13	2,8	3	7,2	0,37	0,7		
№ 290	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	0	0	0,45	0,45		
№ 376	Чай с сахаром	180/15	180/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,836	56,26	96,65	238,7	288	39,38	71,17	2,965	3,695
	Итого за завтрак:			18,871	22,421	19,215	21,9	87,74	99,5	590,35	678,7	8,1	0,11	0,263	0,169	0,372	0,538	6,36	4,836	56,26	96,65	238,7	288	39,38	71,17	2,965	3,695			
	Обед																													
№ 4567	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	100	1,24	2,1	4,96	6,8	7,52	15,53	72	129	0	0	0,24	0,024	1,854	1,854	28,8	28,8	34,05	34,05	24,35	24,35	13,22	13,22	0,458	0,458			
№ 101	Суп картофельный с крушой (пшеницей) на миб со сметаной	225/15/10	225/15/10	9,38	9,38	9,5	9,5	22,79	22,79	225	225	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	109,6	109,6	112,8	112,8	45,74	45,74	1,9	1,9			
№ 259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	220	13,18	14,5	14,8	16,28	45	45,05	365,92	376,72	0,35	0,35	0,18	0,18	0,2	0,2	21,67	21,67	31,33	31,33	225	225	49,59	49,59	1,92	1,92			
№ 259	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	0	0,009	0,22			0	0	4		13		2,8		0,22				

№ 49/ ГТК №27	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	100	0,7	1,87	3,06	4,98	6,65	8,06	63,6	84,54	0	0	0,017	0,02	0,017	0,02	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	29,35	10,98	18,3	0,58	0,96						
№ 112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	9,9	9,9	11,1	11,1	27,44	27,44	249,26	249,26	0,01	0,01	0,13	0,13	0,09	0,09	12,77	12,77	20,65	20,65	60,4	60,4	25,67	25,67	1,35	1,35						
№ 304	Рис отварной	150	180	3,834	4,44	5,42	7,56	31,6	44,67	210	264	0,03	0,04	0,04	0,05	0,02	0,03	0	0	1,44	9,3	80,4	100	28	32,5	0,53	0,67						
№ 229	Рыба припущенная с овощами	90/30	90/30	9,33	9,33	6,33	6,49	10,2	10,2	135,09	136,53	0,04	0,004	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	32,95	32,95	230,39	230,4	56,23	56,23	0,89	0,89						
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33				0,009		0,22				4		13		2,8		0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7						
№ 348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,53	0,18	0,18	0,005	0,005	0,02	0,02	0,03	0,03	2,56	2,56	3,56	3,56	1,74	1,74	0,1	0,1						
	Итого за обед:			26,824	30,64	26,27	30,61	112,3	137,5	819,81	946,86	0,24	0,21	0,325	0,343	0,295	0,718	36,2	40,1	111,3	129,1	427,08	464,9	126,46	141,68	4,94	4,87						
	Итого за 1 день:			45,784	52,89	45,11	53,33	198,4	237,9	1423,81	1630,52	0,26	0,29	0,729	0,771	1,513	1,876	43,3	51,7	166,31	187,2	608,5	691,9	303,46	326,28	6,48	6,945						
	День 11 / Пятница																																
	Завтрак																																
№ 42	Зеленый горошек	60	100	1,05	1,75	2,07	3,45	2,47	4,12	32,71	54,52	0	0	0,42	0,7	0	0	3,8	6,33	7,6	12,9	23,56	39,2	7,98	13,3	0,266	0,44						
№ 142	Картофель тушеный	150	180	6,41	7,69	2,6	5,12	22,1	36,01	137,44	219	1,8	2,16	0,195	0,23	0	0	32,12	38,5	28,26	33,91	104,35	125,2	42,34	50,6	1,54	1,89						
№ 268	Котлета из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	236	0,012	0,013	0,1	0,12	0,13	14,4	1,62	1,62	19,87	22	131	167	18,85	20	0,62	0,68						
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33				0,009		0,22				4		13		2,8		0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7						
	Надлин	20	60			2,29		12,4		74,21		1,6	0,035		0,056		0	0	0	9,6		20,8		2,8		0,45	0,45						
№ 176	Чай с сахаром	180/13	180/13	0,021	0,021	0,005	0,005	14,98	14,98	60	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45					
	Итого за завтрак:			20,131	23,211	19,825	23,98	81,98	98,75	608,09	711,25	3,412	2,173	0,788	0,4	0,514	6,568	37,24	43,92	72,54	70,99	325,43	332	77,67	84,63	3,884	3,521						
	Обед																																
№ 66/42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ салат картофельный с соевыми огурцами (после 1 марта)	60	100	0,71	4,28	4,05	3,89	4,1	10,3	55,85	93,33	0	0	0,03	0,05	0,04	0,07	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53,1	22,04	36,7	0,41	0,68						
№ 48	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,5	7,5	8,5	8,5	18,2	18,2	187,7	187,7	0,15	0,15	0,45	0,45	0,6	0,6	10,25	10,25	45,25	45,25	78,74	78,74	24,45	24,45	1,13	1,13						
№ 306	Пюре гороховое	150	180	5,12	6,14	4,42	6,98	37,9	45,4	211,86	268,98	0,03	0,04	0,045	0,054	0,01	0,011	0	0	146,2	155,8	115,4	136,6	44,64	52,85	0,39	1,15						
№ 260	Гуляш из говядины	90/30	90/30	10,58	10,58	12,95	12,95	7,985	7,985	190,81	190,81	0	0	0,061	0,061	2,598	2,598	2,44	2,44	14,89	14,89	159,07	159,1	20,92	20,92	2,34	2,34						
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33				0,009		0,22				4		13		2,8		0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	140,4	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7						
№ 339	Кисель	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,45	0,45					
	Итого за обед:			26,43	33,06	28,93	31,8	123	140,2	855,55	999,22	0,18	0,19	0,609	0,615	3,576	3,279	15,89	17,49	243	265,5	410,83	427,5	117,25	134,92	5,29	5,77						
	Итого за 1 день:			46,561	56,281	48,755	55,78	205	239	1463,64	1710,74	3,592	2,363	1,397	1,815	4,09	4,235	53,13	59,51	315,54	325,2	736,26	735,2	194,92	212,69	9,276	8,991						
	День 12 / Суббота																																
	Завтрак																																
№ 20	Салат из свежих огурцов	60		0,44		4,05		1,43		43,94		0		0,017		0		5,5		12,65		23,1		7,7		0,33							
№ 13	Сыр	14	15	0,34		0,46		7,42		38,78		0,03		0,024		0		0,03		6		20,7		3,9		0,3							
№ 171	Печенье	150	180	6,73		7,13		9,09		39,6		172		204		0,03	0,04	0,23		0,38		0,13		0		12,72	15,4	163	196	88	118	1,63	2,37
№ 288	Каша гречневая рассыпчатая	60/30	60/40	10,5	6,39	7,11	10,1	13,2	14,8	161,76	195,66	0,058	0,058	0,13	0,013	0	0	8,78	8,378	30,16	30,16	1,87	1,87	27,58	27,58	1,87	1,87						
	Хлеб пшеничный	20		1		0,16		9,84		47,33				0,009		0,22				4		13		2,8		0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7						
№ 65/2004	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	175/15/10	0,2	0,2	0,5	0,5	15,7	15,7	65,3	65,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,045	0,045					
	Итого за завтрак:			20,21	23,28	19,63	24,14	83,29	106,1	573,13	661,71	0,118	0,438	0,268	0,338	0,568	14,31	8,82	60,74	349,8	240,89	311,1	134,16	153,31	4,875	5,125							
	Обед																																
№ 45/52	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ свекла отварная с маслом (после 1 марта)	60	100	0,93	1,55	3,03	3,75	5,645	9,4	54	111	0	0,52	0,018	0,06	1,391	0,68	21,663	10,9	25,537	58,8	18,26	18,4	9,92	18,4	0,344	0,88						
№ 96/ ГТК № 50	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	7,02	7,02	8,2	8,2	18,95	18,95	191,3	191,3	0,18	0,18	0,12	0,12	0,1	0,1	10,68	10,68	28,84	28,84	105,4	105,4	29,7	29,7	1,38	1,38						
	Жаркое из птицы	200	220	12,3	13,53	15,2	16,72	43	47,3	358	393,8	0,068	0,07	0,211	0,23	0	0	26,35	28,98	43,73	48,1	82,7	90,97	47,8	52,58	2,2	2,42						
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33				0,009		0,22				4		13		2,8		0,22							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	29,52	44	142	0	0	0,014	0,028	0,108	0,438	0	0	2,76	8,76	12,72	32,22	3	7,2	0,37	0,7						
№ 42	Компот из изюма	200	200	3,97	3,97	2,3	2,3	25,17	25,17	143	145	20	20	0																			

