



Согласовано: основная школа
 Директор МБОУ "Гимназия Качевская ФОН" *
 Алексеевского муниципального района
 Республики Татарстан
 Кривоша И.С.
 ИНН 1606002215



Утверждено:
 Директор СПО "СШ" "ЛЭМ"
 Коркина А.А.
 ИНН 1605008499

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

№ реп.	Прием пищи/ Наименование блюд	Масса порций, в гр.		Пищевые вещества (г)								Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)								
		7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		A		B1		E		C		Ca		P		Mg		Fe				
				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	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		15		8,4		15,6		12		0,54		
№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	Каша 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	236	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		0,33		0		6		19,5		4,2		0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	22,52	44	101,12	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		0,5		7,95		41,55		0,03		0,024		0		0,03		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	0,045	0,45
	Итого за завтрак:			20,201	23,561	20,715	24,09	87,83	100	614,95	712,12	0,072	0,572	0,418	0,468	1,088	0,778	16,65	12,12	56,2	66,78	382,52	438	129,95	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	Пюре гороховое	150	180	5,12	6,14	4,42	6,98	37,9	45,4	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	Кнели 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	50	50	28,38	28,38	1,48	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 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	
	Итого за обед:			28,26	33,04	28,39	32,13	111,5	130,7	805,06	933,27	0,52	0,9	0,281	0,295	0,802	0,933	30,8	40,81	227,19	239,1	291,9	319,6	118,49	128,7	4,57	6,65	
	Итого за 1 день:			48,461	56,601	49,105	56,22	199,3	230,7	1420,01	1645,39	0,592	0,592	0,699	0,699	1,89	1,711	47,45	52,93	283,39	305,9	674,42	757,6	248,44	291,15	8,405	11,67	
День 2 / Вторник																												
Завтрак																												
№ 338	Фрукт	100		0,4		0,4		6,91		32,84		0		0,03		0,2		10		16		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	28,98	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		0,33		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	20	20	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	0,591	62,75	38,28	230,49	209,8	314,62	275,5	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	8,5	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	Биточки рыбные с соусом	90/30	100/20	8,55	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	52,95	52,95	239,39	239,4	56,27	56,27	0,89	0,89	
	Хлеб пшеничный	25		1,52		1,16		17,84		87,88		0		0,009		0,22		0		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	
№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:			26,504	29,47	26,285	30,65	111,5	127,6	800,39	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:			46,529	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	75,59	51,12	640,9	631,5	739,47	806,8	215,57	219,45	11,105	8,805	

№ 49/70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) огурцы соленные (после 1 марта)	60	100	0,7	1,8	2,9	4,2	6,65	6,2	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 мкб	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	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	29,1	41,2	195,61	244,8	0,03	0,04	0,09	0,11	0,02	0,03	0	0	11,81	14,7	47,64	59,5	8,36	10,45	0,85	1,06	
№ 268	Котлета из говядины	90	100	9,13	9,2	12,5	13,92	12,16	13,52	212,4	236	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	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	0	0,009		0,22		0	0	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	
№ 359	Хлеб ржано-пшеничный	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45
	Кисель																											
	Итого за обед:			25,81	30,39	26,33	31,75	116,4	140,1	793,94	935,12	0,042	0,052	0,397	0,349	0,585	0,274	17,62	27,52	84,91	103,8	337,89	367,7	74,55	85,36	4,93	5,63	
	Итого за 1 день:			45,745	55,885	46,795	55,89	232,4	236,9	1382,14	1633,23	21,59	22,27	0,615	0,601	1,563	1,346	39,62	45,59	249,25	284,2	580,91	662,2	155,85	177,17	8,73	9,92	
	День 6 / Суббота																											
	Завтрак																											
№ 17/40	Салат из свежей капусты с огурцами (до 1 марта) салат с картофелем, морковью и зеленым горошком (после 1 марта)	60		1,67		4,71		6,16		73,77		0,01		0,056		0		17,15		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	26,43	146	197,04	25,5	0,04	0,163	0,15	0,181	0,19	25,93	32,77	46,606	96,2	97,336	123	32,978	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	135,09	135,09	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	32,95	32,95	239,39	239,4	56,27	56,27	0,89	0,89	
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		71		0	0	0,014	0,033	0	0	0	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	
№ 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	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45
	Печенье	15		0,38		0,5		7,95		41,55		0,03		0,024		0		0	0	0,03		20,7		3,9		0,3		
	Итого за завтрак:			18,29	21,52	19,58	23,24	84,87	92,11	576,71	662,33	25,58	0,1	0,381	0,428	0,739	0,708	45,66	47,22	129,87	105	429,35	460,7	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	5,09	10,18	14,63	24,38	16,05	26,75	9,95	16,58	0	0	
№ 108	Суп картофельный с клецками на мкб 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	28,38	28,38	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	1,63	2,37	
№ 288	Курица тушенная 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	1,87	1,87	27,36	27,36	1,87	1,87	
	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		
	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 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	33,02	26,46	32,4	111,6	140,5	787,71	916,79	0,108	0,118	0,653	0,691	0,573	0,728	34,56	39,65	87,03	101,5	299,07	349,3	167,66	205,69	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	0,218	1,034	1,056	1,312	1,436	80,22	86,87	216,9	206,5	728,42	810	282,61	334,83	9,236	10,42	
	День 7 / Понедельник																											
	Завтрак																											
№ 71	Огурцы свежие		100		0,8		0,1	1,7		10,9		0	0	0,01		0,024		6		13,8		25,2		8,4		0,36		
№ 21	Салат из соленных огурцов с луком																			4,8		49,3		53,1		36,7	0,68	
№ 203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	36	204	244,8	0,03	0,04	0,09	0,11	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 тушенная в сметанном соусе	50/50	50/50	10,2	10,2	12,36	12,36	17,3	17,3	221	221	0,07	0,07	0,08	0,08	0	0	0,36	0,36	23,44	23,44	140,14	140,1	16,82	16,82	1,12	1,12	
	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		
	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	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	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,045	
	Итого за завтрак:			18,871	22,421	19,215	21,9	87,74	99,5	590,33	678,7	0,1	0,11	0,203	0,169	0,372	0,538	6,36	4,836	56,26	96,65	238,7	285	39,38	71,17	2,965	3,605	
	Обед																											
№ 45/67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	100	1,24	2,1	4,06	6,8	7,52	15,53	72	120	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 крупой (пшеничный) на мкб со сметаной	225/15/10	225/15/10	9,38	9,38	9,5	9,5	22,79	22,79	223	223	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	43,05	365,92	376,72	0,15	0,15	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	
	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		

	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:			26,86	31,08	28,72	33,06	111,7	128,5	822,78	932,25	0,33	0,33	0,598	0,387	2,842	2,952	61	61	184,3	186,3	391,43	397,9	116,09	117,49	4,968	5,078
	Итого за 1 день:			45,731	53,501	47,935	54,96	199,5	228	1413,11	1610,98	0,43	0,44	0,801	0,556	3,214	3,49	67,36	65,84	240,56	283	630,13	682,9	155,47	188,66	7,933	8,683
	День 8 / Вторник																										
	Завтрак																										
№ 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
№ 265	Плов из говядины	205	250	12,2	14,55	15,3	19,22	29,01	46,21	302,54	416,02	0	0	0,09	0,1	0,14	0,15	50,9	56	69,3	76,24	171,8	189	46,72	51,4	2,35	2,59
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		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
	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	30		0,77		0,67		15,9		83,1		0,03	0,024					0,03		6	20,7			21	21	1,04	1,04
№ 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	20	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	125	125	116	116				
	Итого за завтрак:			20,195	23,055	20,385	23,68	84,31	91,37	616,09	673,47	20,63	20	0,186	0,172	0,698	0,708	52,27	57,3	57,34	210	515	418,2	79,57	80,35	4,53	4,47
	Обед																										
№ 59/71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта)/ Огурцы соленые (после 1 марта)	60	100	0,57	0,59	2,8	3,1	7,8	8,7	58,68	65,06	0	0,05	0,03	0,07	0,04	0,07	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53,1	22,04	36,7	0,41	0,68
№ 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
№ 171	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,73	6,79	7,15	9,09	26,7	31,5	172	234,97	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
№ 301	Кнедли куриные	90	100	12,63	13,71	10,6	10,6	6,95	9,9	228	189,84	0,04	0,005	0,1	0,2	0,14	0,15	5,87	5,89	18,4	18,6	50	51	28,38	28,39	1,48	1,49
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	0,009					0,22		4	13			2,8		0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	60	1	4,46	0,2	0,48	9	22,42	44	113,6	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
№ 359	Хлеб ржано-пшеничный	200	200	0	0	0	0	35,94	35,94	118	118	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0,3	0,3	0	0	0,45	0,45
	Кисель			28,05	33,05	28,9	31,26	119,3	131,6	852,01	905,47	0,91	0,35	0,443	0,518	0,888	1,058	18,67	20,57	112,65	137	352,24	412,9	170,75	216,81	6,03	7,15
	Итого за обед:			48,245	56,105	49,285	54,94	203,6	222,9	1468,1	1578,94	1,25	20,35	0,629	0,69	1,586	1,766	70,94	77,87	169,99	652	867,24	831,2	250,32	297,16	10,56	11,62
	Итого за 1 день:																										
	День 9 / Среда																										
	Завтрак																										
№ 338	Фрукт	100		0,9		3,7		12,3		86,1		0		0,36		0,24		12		19,2		13,2		10,8		2,64	
№ 39	Салат картофельный с морковью и кукурузой		100		1,55		7,11		9,98		110,14		0		0,51		0,06		8,25		19,85		36,6		18,05		0,52
№ 312/																											
№ 321	Сложный гарнир	150	180	5,01	6,01	4,8	7,16	23,43	26,03	156,96	192,6	0,45	0,54	0,1	0,12	0,12	0,14	13,4	18,08	250	280	105	126	62	74,4	2,32	2,78
№ 294	Котлета рубленая из птицы	90	100	10,5	10,99	11,25	8,8	6,58	10,86	170,11	201	0,012	0,012	0,01	0,01	0,13	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	2,62	2,62
	Хлеб пшеничный	30		2,28		0,24		14,76		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
	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
№ 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	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,45
	Итого за завтрак:			19,89	23,31	20,69	24,05	81,77	92,09	593,47	711,04	0,462	0,552	0,498	0,668	0,928	0,768	27,02	27,95	298,28	328,9	301,42	345,8	98,85	118,5	8,325	6,665
	Обед																										
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,21	15,35	53,82	89,7	0	0	0,01	0,01	0,015	0,015	5,09	5,09	14,63	14,63	16,05	16,05	9,95	9,95	0	0
№ 108	Суп картофельный с клецками на мкб 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	28,38	28,38	1,44	1,44
№ 263	Рагу овощное с говядиной	200	220	16,14	17,5	14,9	16,39	44,3	43,01	375,86	389,55	0,18	0,13	0,12	0,2	0,17	0,2	20,79	23,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05
	Хлеб пшеничный	20		1,52		0,16		9,84		47,33		0	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
№ 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:			26,29	30,27	27,1	31,41	116	131,5	829,81	930,05	0,2	0,205	0,323	0,338	0,643	0,783	46,57	49,07	100,05	106,7	322,2	346,7	93,6	99,1	4,73	5,19
	Итого за 1 день:			46,18	53,58	47,79	55,46	197,8	223,6	1423,28	1641,09	0,662	0,757	0,821	1,006	1,571	1,551	73,59	77,02	398,33	435,6	623,62	692,5	192,45	217,6	13,055	11,86
	День 10 / Четверг																										
	Завтрак																										
№ 338	Фрукт	100		0,9		1,1		12,3		86,1		0		0,36		0,24		12		19,2		13,2		10,8		2,64	
№ 67	Винегрет		100																								

№ 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	7,44	9,3	80,4	100	26	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	52,95	52,95	239,39	239,4	56,27	56,27	0,89	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 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	0,26	0,27	0,325	0,343	0,595	0,718	30,2	40,1	111,3	129,1	427,08	464,9	126,46	141,68	4,04	4,67
	Итого за 1 день:				45,704	52,89	45,11	53,23	198,4	237,9	1423,81	1630,52	0,26	0,27	0,729	0,771	1,513	1,476	43,3	51,7	166,31	187,2	808,5	891,9	303,46	326,28	8,48	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	12,6	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	36,61	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	42,24	50,6	1,58	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	151	167	18,85	20	0,62	0,68
	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	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
	Вафли		20		1		2,29		12,4		74,21		1,6	0,05		0,08		0			9,6	20,8			2,8		0,48	
№ 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	0,45	0,45	0	0	0	0	0,45	0,45
	Итого за завтрак:				20,131	23,221	19,825	22,98	82,95	98,75	608,09	711,52	3,412	2,173	0,788	0,4	0,514	0,568	37,54	43,92	72,54	70,59	325,43	332	77,67	84,63	3,986	3,521
Обед																												
№ 66/42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/ салат картофельный с солеными 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
№ 88	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	1,15	1,15
№ 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	44,04	52,85	0,35	1,15
№ 260	Гуляш из говядины		50/50	50/50	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	0,009		0,22		0			4	13			2,8		0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный		20	60	1	4,56	0,2	0,48	9	22,42	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
№ 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	0,45	0,45
	Итого за обед:				26,43	33,06	28,93	32,8	123	140,2	855,55	999,22	0,18	0,19	0,609	0,615	3,576	3,279	15,59	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	1,015	4,09	4,255	53,13	59,51	315,54	59,51	736,26	325,2	194,92	212,09	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		
№ 15	Сыр			15		3,9		3,97		0,52		54,75		0,6		0	0	0,04		305		81		0,75		0,14		
	Печенье		14		0,34		0,46		7,42		38,78		0,03	0,024		0	0,03		6		20,7		3,9		0,3			
№ 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	1,63	2,37
№ 288	Курица тушеная с овощами		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	20,16	20,16	1,87	1,87	27,36	27,36	1,87	1,87
	Хлеб пшеничный		20		1		0,16		9,84		47,33		0	0,014		0,33		0		6		19,3		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
№ 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	0,45	0,45	0	0	0	0	0,045	0,045
	Итого за завтрак:				20,21	23,28	19,63	24,14	83,29	100,1	573,11	661,71	0,118	0,438	0,429	0,568	0,538	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	3,05	5,75	5,645	9,4	54	111	0	0,52	0,018	0,06	1,391	0,08	21,603	10,5	25,537	58,8	18,26	18,4	9,92	18,4	0,344	0,88
№ 96 ТТК № 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	0,009		0,22		0			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
№ 49	Компот из изюма		200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,17	25,17	145	145	20	20	0,044	0,044	0,12	0,12	1,3	1,3	125	125	116	116	21	21	1,04	1,04
	Итого за обед:				26,74	30,63	28,91	33,25	111,6	130,3	839,63	983,1	20,25	20,77	0,416	0,482	1,939	0,738	59,933	51,46	229,87	233	348,08	403,4	114			

