



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Нижне-Качевская ООШ"  
 Адикского муниципального района  
 Краснова И. А.



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
 на 2022 учебный 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		А	В1	В2	С	Д	Са	Р	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	Фтор	
<b>День 1 / Понедельник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
№ 17/ № 71	Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5		0,02			15,6	0,342	22,86	39,65	8,76	0,342	39,65	0,003	0,001	0,2
№ 203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	30	0,09	0,2	0	0,85	11,81	47,64	8,36	0,85	47,64	0,008	0,0025	0,2	
№ 268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	166,5	20,29	0,62	166,5	0,006	0,002	0,13	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,14	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003	
№ 376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,004	0,0015	0,1	
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,961	20,315	84,815	604,7	150	0,371	0,768	17,7	2,557	95,91	286,01	44,61	2,557	286,01	0,03	0,01	0,636	
<b>Обед</b>																				
№ 59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	60	0,59	6,08	5,19	77,92	0	0,048	0,024	1,5	0,58	84	28,5	12	0,58	28,5	0,006	0,002	0,148	
№ 82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	27	0,06	0,28	9,9	0,47	44,87	91,23	26,53	1,47	91,23	0,005	0,0015	0,156	
№ 306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	24,04	0,35	115,4	0,005	0,0016	0,2	
№ 301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	40	0,1	0,14	5,87	1,08	184	66	28,38	1,48	66	0,002	0,0005	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0021	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0013	0,003	
№ 348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	180	0,05	0,02	0,03	0,1	25,6	14,56	1,74	0,1	14,56	0,003	0,001	0,33	
	<b>Итого за обед:</b>		28,17	26,95	114,55	803,94	277	0,326	0,07	17,3	3,17	552,27	341,41	98,49	4,57	341,41	0,027	0,01	1,12	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,131</b>	<b>47,265</b>	<b>199,365</b>	<b>1408,64</b>	<b>427</b>	<b>0,697</b>	<b>0,838</b>	<b>35</b>	<b>5,727</b>	<b>648,18</b>	<b>627,42</b>	<b>143,1</b>	<b>7,127</b>	<b>627,42</b>	<b>0,057</b>	<b>0,02</b>	<b>1,756</b>	
<b>День 2 / Вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
№ 52 ГК	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	2,8	0,81	21,46	24,94	6,45	0,81	24,94	0,008	0,0015	0,4	
№ 50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	123	0,012	0	2,6	0,812	21,46	24,94	8,76	0,812	24,94	0,009	0,003	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,006	0,002	0,003	
№ 377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,4	125	116	11	0,4	116	0,005	0,0013	0,38	
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,495	20,295	79,89	583	143	0,096	0,658	19,8	4,392	204,08	250	51,31	4,392	250	0,031	0,0088	0,786	
<b>Обед</b>																				
№ 15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0	
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	150	0,45	0,6	8,25	0,15	45,25	58,74	24,45	1,15	58,74	0,005	0,0015	0,12	
№ 312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,016	0,181	5,9	0,231	46,606	97,336	22,9	0,231	97,336	0,005	0,0015	0,09	
№ 234	Биточки рыбные с соусом	80/30	8,55	7,03	18,35	182,76	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	38,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,002	0,002	0,22	
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,108	
№ 342	Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3	0	0	0	0	0,045	4,5	0	0	0,045	0	0,003	0,001	0	
	<b>Итого за обед:</b>		27,23	26,445	111,6	786,41	275,5	0,599	0,229	16,74	1,546	457,02	402	92,37	3,046	402	0,027	0,011	1,018	
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,725</b>	<b>46,74</b>	<b>191,49</b>	<b>1369,41</b>	<b>418,5</b>	<b>0,695</b>	<b>0,887</b>	<b>36,54</b>	<b>5,938</b>	<b>661,1</b>	<b>652</b>	<b>143,68</b>	<b>7,438</b>	<b>652</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0198</b>	<b>1,804</b>	

	<b>День 3 / Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,26	19,87	151	18,85	0,26	151	0,006	0,002	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,005	0,0015	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,0012	0,003
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,314</b>	<b>18,87</b>	<b>84,99</b>	<b>614,61</b>	<b>260</b>	<b>0,108</b>	<b>0,788</b>	<b>9,62</b>	<b>3,735</b>	<b>242,87</b>	<b>274,62</b>	<b>61,05</b>	<b>3,735</b>	<b>274,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,0097</b>	<b>0,646</b>
	<b>Обед</b>																		
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	0,391	18,6	0,344	255,3	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,782
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	180	0,12	0,1	8,6	0,38	28,84	105,4	29,7	1,38	105,4	0,004	0,001	0,3
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254	0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,23</b>	<b>28,93</b>	<b>111,415</b>	<b>823,65</b>	<b>180</b>	<b>0,652</b>	<b>0,029</b>	<b>28</b>	<b>2,529</b>	<b>394,59</b>	<b>360,67</b>	<b>81,72</b>	<b>3,829</b>	<b>360,67</b>	<b>0,028</b>	<b>0,0103</b>	<b>1,088</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,544</b>	<b>47,8</b>	<b>196,405</b>	<b>1438,26</b>	<b>440</b>	<b>0,76</b>	<b>0,817</b>	<b>37,62</b>	<b>6,264</b>	<b>637,46</b>	<b>635,29</b>	<b>142,77</b>	<b>7,564</b>	<b>635,29</b>	<b>0,058</b>	<b>0,02</b>	<b>1,734</b>
	<b>День 4 / Черверг</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,001	0,4
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	56	0,23	0,24	1,3	0,78	331,5	327,1	54,5	2,11	327,1	0,008	0,002	0,72
№406	Перемяч печёный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	300	0,07	0,057	0,678	1,01	0	76,62	11,58	1,01	76,62	0,009	0,003	0,148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,033	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,031	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,111</b>	<b>20,185</b>	<b>87,045</b>	<b>602</b>	<b>356</b>	<b>0,358</b>	<b>0,54</b>	<b>11,978</b>	<b>4,735</b>	<b>480,1</b>	<b>446,94</b>	<b>82,28</b>	<b>6,065</b>	<b>446,94</b>	<b>0,033</b>	<b>0,009</b>	<b>1,274</b>
	<b>Обед</b>																		
№66/ ГТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,017	0,017	14,85	0,38	20,9	17,61	10,98	0,38	17,61	0,004	0,001	0,034
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	10	0,13	0,09	3,77	0,135	20,65	67,4	25,6	0,135	67,4	0,007	0,002	0,36
№ 289	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56	15,2	0,149	0	5,78	0,18	49,6	59	29,7	0,18	59	0,004	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,13	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,365	27,6	12,72	3	0,365	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	18	0,005	0,02	0,03	0,1	25,6	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,063</b>	<b>27,738</b>	<b>112,094</b>	<b>807,09</b>	<b>43,2</b>	<b>0,329</b>	<b>0,268</b>	<b>24,43</b>	<b>1,49</b>	<b>150,35</b>	<b>180,2</b>	<b>75,22</b>	<b>1,49</b>	<b>180,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,011</b>	<b>0,44</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,174</b>	<b>47,923</b>	<b>199,139</b>	<b>1409,09</b>	<b>399,2</b>	<b>0,687</b>	<b>0,808</b>	<b>36,408</b>	<b>6,225</b>	<b>630,45</b>	<b>627,14</b>	<b>157,5</b>	<b>7,555</b>	<b>627,14</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,714</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	133,8	35,1	11,04	0,528	35,1	0,005	0,001	0,084
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	122	0,108	0	5,645	0,47	211,4	82,9	41,25	1,47	82,9	0,005	0,001	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48

		<b>Итого за завтрак:</b>																	
		<b>Обед</b>																	
		19,925	19,845	82,98	591,2	383,5	0,22	0,503	13,245	2,738	557,8	266,22	80,49	3,738	266,22	0,022	0,005	0,57	
№49 / 71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	5,2	6,36	72,73	0	0,018	0,017	20,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,006	0,002	0,068
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	235/15	7,99	4,2	13,69	124,52	0	0,19	0,09	1,15	0,184	25,23	96,62	30,56	0,184	96,62	0,002	0,0015	0,72
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	8,51	67,64	8,36	0,85	67,64	0,009	0,003	0,04
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	12	0,107	0,14	2,1	0,62	18,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,005	0,46
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,45	30	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
<b>Итого за обед:</b>			27,83	29,01	117,99	839,09	42	0,509	0,3	24,15	3,257	133,46	361,08	75,38	3,257	361,08	0,035	0,0145	1,294
<b>Итого за 1 день:</b>			47,755	48,855	200,97	1430,29	425,5	0,729	0,803	37,395	5,995	691,26	627,3	155,87	6,995	627,3	0,057	0,0195	1,864
<b>День 6 / Суббота</b>																			
		<b>Завтрак</b>																	
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,002	0,001	0
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	255	0,163	0,181	13,8	0,231	46,606	97,336	22,9	1,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,69	52,95	239,39	26,37	0,89	239,39	0,004	0,0012	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
<b>Итого за завтрак:</b>			18,752	19,42	86,93	592,49	355	0,301	0,739	16,39	1,706	483,16	449,95	57,22	3,006	449,95	0,021	0,0062	0,486
		<b>Обед</b>																	
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	0,81	21,46	24,94	12,76	0,81	24,94	0,009	0,003	0,8
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	20	0,16	0,12	5,1	1,44	25,66	87,7	22,2	1,44	87,7	0,002	0,001	0,24
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,009	0,004	0,16
№288	Курица тушенная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	6,46	0,111	0	3,46	1,17	19	6,14	24,12	1,17	6,14	0,008	0,0025	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,02
<b>Итого за 1 день:</b>			27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,95	4,54	190,38	229,63	99,05	4,54	229,63	0,04	0,0135	1,226
<b>Итого за обед:</b>			46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,807	36,34	6,246	673,54	679,58	156,27	7,546	679,58	0,061	0,0197	1,712
<b>День 7 / Понедельник</b>																			
		<b>Завтрак</b>																	
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	61	0,75	0,14	61	0,002	0,001	0
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	50	0,23	0,24	1,3	1,68	231,5	180,7	52,3	1,88	180,7	0,008	0,002	0,88
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	10	0,06	0,04	0,25	0,75	22,01	41,55	8,2	0,75	41,55	0,008	0,002	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0,003
<b>Итого за завтрак:</b>			20,201	18,915	87,925	606,93	120	0,318	0,718	1,59	3,315	567,72	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
		<b>Обед</b>																	
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/(Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	60	1,002	6,06	5,6	80,94	0	0,019	0,085	22	0,353	27,18	19,28	8,72	0,353	19,28	0,003	0,002	0,17
№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223	0	0,15	0,44	5,5	0,9	10,9	112,8	25,74	1,9	112,8	0,009	0,003	0,66



	<b>Завтрак</b>																		
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,024	12	0,64	19,2	13,2	10,8	1,64	13,2	0,007	0,002	0,096
№142	Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148	0	0,172	0	13,5	1	187	86,8	24,8	1,3	86,8	0,009	0,003	0
№268	Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4	120	0,107	0,13	2,1	0,62	23,14	156,37	20,29	0,62	156,37	0,006	0,002	1,024
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,23	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,67	20,69	87,88	607,5	120	0,343	0,395	27,6	3,005	238,55	288,59	63,09	4,305	288,59	0,034	0,01	1,126
	<b>Обед</b>																		
№15	Сыр	10	2,1	3,14	0,34	38,02	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,001	0,001	0
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	10	0,13	0,09	4,77	0,835	20,65	60,4	15,67	0,835	60,4	0,008	0,004	0,064
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	30	0,04	0,02	0	0,53	7,44	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,002	0,016
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	40	0,11	0,12	2,55	0,89	52,95	139,4	44,17	0,89	139,4	0,002	0,001	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1	0,3	15	66,7	0	0,014	0,015	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	180	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	<b>Итого за обед:</b>		28,224	26,45	112	816,93	320	0,389	0,485	7,39	3,085	395,36	390,48	94,13	3,085	390,48	0,028	0,011	0,606
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,894	47,14	199,88	1424,43	440	0,732	0,88	34,99	6,09	633,91	679,07	157,22	7,39	679,07	0,062	0,021	1,732
	<b>День 11 / Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№ 67	Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2	0	0,018	0,291	13,6	0,344	25,537	28,26	9,92	0,344	28,26	0,003	0,001	1,164
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	102	0,108	0	5,645	0,47	211,4	132,9	21,25	1,47	132,9	0,004	0,001	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,002	0,0005	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,003	0,001	0,003
№377	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	0,104	125	116	21	0,104	116	0,009	0,003	0,24
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,285	19,065	79,66	566,03	122	0,193	0,739	20,545	1,508	429,54	302,88	57,97	2,508	302,88	0,021	0,0065	1,41
	<b>Обед</b>																		
№20	Огурцы свежие с маслом	60	1,5	6,8	5,1	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	13,38	35,1	11,04	0,528	35,1	0,006	0,003	0,164
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	150	0,45	0,05	4,25	1,15	45,25	78,74	24,45	1,15	78,74	0,009	0,003	0,2
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	4,6	37,9	220,6	30	0,045	0,01	0	0,35	146,2	115,4	34,04	0,35	115,4	0,003	0,002	0,02
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	64,6	0,011	0	3,46	1,57	19	71,4	24,12	1,57	71,4	0,006	0,002	0
	Хлеб пшеничный	20	0,69	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,022	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,0015	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,011	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за обед:</b>		28,1	28,91	118,54	853,23	306,1	0,566	0,135	14,01	4,638	230,89	326,36	99,45	4,638	326,36	0,036	0,0135	0,39
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,385	47,975	198,2	1419,26	428,1	0,759	0,874	34,555	6,146	660,43	629,24	157,42	7,146	629,24	0,057	0,02	1,8
	<b>День 12 / Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
№45/ 71	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5	0	0,018	0,04	11,65	0,344	25,537	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,16
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	225	0,163	0,041	4,62	0,231	366	97,336	22,9	0,231	97,336	0,004	0,0012	0,164
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,62	19,87	151	18,85	1,62	151	0,007	0,002	0,512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44	0	0,014	0,018	0	0,37	2,76	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,045	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,501	19,565	82,715	580,11	237	0,214	0,449	17,89	1,83	443,46	292,32	57,47	2,83	292,32	0,026	0,0072	0,842

