Согласовано:

Руководитель управления Роспотребнадзора

По Республике Татарстан

_____ Патяшина М. А.

Утверждено:

Министр образования и науки

Республики Татарстан

_____ Хадиуллин И. Г.

Согласовано:

Глава Алексеевского муниципального района

Республике Татарстан

_____ Демидов С. А.

Согласовано:

Председатель СПОСПК «Эдем»

_____ Турнина А. А.

Примерное двенадцатидневное меню

Для организации бесплатного горячего питания (горячие завтраки) для обучающихся начальных классов общеобразовательных организаций Алексеевского района

на 2020/2021 учебный год

Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского района на 2020/2021 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		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	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
№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
	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	21,667	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37

Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского района на 2020/2021 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		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	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
№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
	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	21,667	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 ржано-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
	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	80	10,11	10,48	5,56	182,4	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 ржано-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	254,056	326,728	110,538	4,756
	День 4 / Черверг													
	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
№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	0,24	0,269	0,938	13,55	511,23	293,86	71,07	4,83
	День 5 / Пятница													

№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
	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	80	10,11	10,48	5,56	182,4	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 ржано-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	254,056	326,728	110,538	4,756
	День 4 / Черверг													
	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
№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	0,24	0,269	0,938	13,55	511,23	293,86	71,07	4,83
	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	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
№279	Тефтели мясные	80	7,99	10,72	15,55	163,2	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 ржано-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
	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	80/50	8,52	8,63	10,2	139,2	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		19,704	18,63	85,26	595,75	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№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

	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	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
№279	Тефтели мясные	80	7,99	10,72	15,55	163,2	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 ржано-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
	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	80/50	8,52	8,63	10,2	139,2	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/2004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		19,704	18,63	85,26	595,75	0,67	0,188	0,588	8,18	381,25	437,74	98,39	2,26
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№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	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:		19,881	19,675	87,375	606	0,04	0,358	1,078	0,16	70,21	384,981	118,84	4,765
	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
№287	Голубцы ленивые	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 ржано-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:		24,36	17,79	80,608	616,75	0,6	0,154	0,818	62,94	402,56	298,22	65,47	6,28
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	50	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
№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	Слойка с повидлом	60	6,6	7,87	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 ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37

№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	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:		19,881	19,675	87,375	606	0,04	0,358	1,078	0,16	70,21	384,981	118,84	4,765
	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
№287	Голубцы ленивые	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 ржано-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:		24,36	17,79	80,608	616,75	0,6	0,154	0,818	62,94	402,56	298,22	65,47	6,28
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	50	0	0,05	0,03	20,8	25,6	0,02	30,4	1,5
№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	Слойка с повидлом	60	6,6	7,87	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 ржано-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	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	0,378	0,758	27,94	394,97	405,62	108,82	5,06
	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	80	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 ржано-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	247,486	428,906	113,678	5,401
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№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 куриная	80	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	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	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	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38

№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	0,378	0,758	27,94	394,97	405,62	108,82	5,06
	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	80	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 ржано-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	247,486	428,906	113,678	5,401
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№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 куриная	80	11	10,5	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	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	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	0,888	1,117	8,47	119,49	309,3	54,21	5,38

	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№338	Ягоды и плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№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 ржано-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	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за завтрак:		19,18	19,69	85,05	601,9	0,84	0,263	0,898	11,59	813,03	372,66	70,02	4,53

Сличительное меню

День 1 /Понедельник	День 2/ Вторник	День 3/ Среда	День 4/ Четверг	День 5 /Пятница	День 6 /Суббота
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Фрукт	Фрукт	Огурцы свежие с маслом	Фрукт	Фрукт	Сыр
Каша геркулесовая молочная со слив маслом	Салат из отварной свеклы с горошком	Картофельное пюре	Каша "дружба" молочная со слив маслом	Помидоры свежие	Рис отварной
Перемяч печеный с мясом	Жаркое из говядины	Кнели куриные	Ватрушка с творогом	Макароны отварные	Рыба припущенная
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Тефтели	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный
Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Чай с сахаром и яблоками
				Чай с молоком	
День 7 /Понедельник	**День 8/ Вторник**	**День 9/ Среда**	**День 10/ Четверг**	**День 11 /Пятница**	**День 12 /Суббота**
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша гречневая рассыпчатая	Фрукт	Фрукт	Салат из свежих помидоров и огурцов	Огурцы свежие	Фрукт
Сосиска отварная	Сыр	Каша ячневая молочная со слив маслом	Картофельное пюре	Макароны отварные	Сыр
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Голубцы ленивые	Пирожок с повидлом	Тефтели	Котлета куриная	Каша "дружба"
Чай сладкий	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	Ватрушка с творогом
Булочка домашняя	Какао с молоком	Чай с сахаром и курагой	Кофейный напиток с молоком	Чай с молоком	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный
					Чай с сахаром и курагой