

**Примерное циклическое меню
на организацию горячего питания учащихся
МБОУ Осиновская гимназия им.С.К.Гиматдинова ЗМР РТ на 2022 г.
Вид меню: учащиеся из многодетных семей.**

Комплекс 1а
Субсидия из бюджета **63,74 руб.**
Итого 63,74 руб.

1-я неделя / 1. понедельник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Цен. (К.кал.)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак 9.00																
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	0.00	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28	
2	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	80/30	13.87	7.65	12.94	176.00	0.15	0.72	11.04	54.64	46.22	61.60	17.76	2.90	
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	190	10.51	11.34	47.33	332.50	0.25	0.00	47.50	0.59	31.34	249.79	166.87	5.62	
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2.68	1.04	18.48	94.00	0.12	0.00	0.00	1.08	8.74	24.70	4.14	0.32	
Итого по группе:				27.98	22.00	97.84	700.74	0.54	13.81	58.54	61.36	115.48	357.48	200.22	9.47	
				3.5	4.4	4.0										3.1

1-я неделя / 2.Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак 9.00																
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40	
2	Шницель из говядины	268	100	14.40	20.49	12.02	292.73	0.05	0.00	36.36	3.24	11.65	154.33	27.82	2.45	
3	Каша рисовая молоч.с маслом	174	180	5.14	9.30	36.81	252.00	0.05	0.82	46.97	0.20	112.00	134.95	31.25	0.51	
5	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2.68	1.04	18.48	94.00	0.12	0.00	0.00	1.08	8.74	24.70	4.14	0.32	
Итого по группе:				22.91	30.93	84.03	710.33	0.26	7.57	83.34	4.61	160.19	342.38	76.81	4.05	
				3.7	2.7	3.2										2.1

1-я неделя / 3. Среда

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат зеленый с огурцами	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
2	Тефтели 1 вариант из говядины	278	100	11.58	10.42	11.23	184.92	0.06	0.08	28.37	0.67	22.22	122.80	22.39	1.12
3	Картофельное пюре	128	170	3.51	10.38	20.38	195.90	0.16	20.17	56.67	0.28	47.21	98.63	31.05	1.17
4	Чай с сахаром	376	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	40	2.68	1.04	18.48	94.00	0.12	0.00	0.00	1.08	8.74	24.70	4.14	0.32
Итого по группе:				18.41	21.94	66.61	544.42	0.38	24.21	85.03	2.11	102.86	272.94	70.18	3.28

3.6

3.0

3.3

2.7

1-я неделя / 4. - Четверг

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат витаминный	21	60	0.90	2.76	6.60	54.60	0.02	8.22	1.08	1.16	22.86	17.88	11.72	0.57
2	Биточки куриные	268	90	12.96	18.44	10.82	263.45	0.05	0.00	32.73	2.91	10.49	138.89	25.04	2.21
3	Каша молоч. "Дружба" с масл.	175	150	4.34	7.99	23.91	185.71	0.07	0.69	39.14	0.13	95.27	111.94	26.59	0.58
4	Чай с сахаром с курягой	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1.34	0.52	9.24	47.00	0.06	0.00	0.00	0.54	4.37	12.35	2.07	0.16
Итого по группе:				19.67	29.73	65.77	612.77	0.20	11.74	72.95	4.75	147.19	285.47	67.81	3.88

3.3

2.2

2.8

1.9

1-я неделя / 5. Пятница

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	200	31.80	21.20	22.80	408.00	0.12	25.02	92.00	4.02	74.32	90.00	32.52	1.20
4	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1.34	0.52	9.24	47.00	0.06	0.00	0.00	0.54	4.37	12.35	2.07	0.16
Итого по группе:				33.83	21.82	48.76	526.60	0.21	31.77	92.00	4.65	106.49	130.75	48.19	2.12

1.4

2.2

1.8

1.2

1-я неделя / 6. Суббота

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат зеленый с огурцами	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
2	Котлеты из говядины	234	90	12.20	7.15	7.67	143.59	0.06	3.65	13.25	5.15	54.00	189.99	33.96	2.75
3	Макаронные изделия отварные	203	190	6.91	7.33	38.58	247.90	0.07	0.00	36.19	1.03	15.38	47.59	10.31	1.03
4	Чай с сахаром и лимоном	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2.01	0.78	13.86	70.50	0.09	0.00	0.00	0.81	6.55	18.53	3.10	0.24
Итого по группе:				21.81	15.36	76.83	533.59	0.25	10.40	49.44	7.08	103.73	284.51	60.98	4.78

3.5

5.0

4.3

2.7

2-я неделя / 1. Понедельник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат из моркови с сахаром	62	80	0.99	0.08	9.18	65.36	0.05	2.69	0.00	10.72	20.61	42.21	28.84	0.53
2	Каша пшеничная молоч.с маслом	173	150	6.17	7.90	31.66	222.86	0.10	0.69	39.14	0.55	104.84	158.07	31.66	1.67
3	Шницель из говядины	268	90	12.96	18.44	10.82	263.45	0.05	0.00	32.73	2.91	10.49	138.89	25.04	2.21
4	Чай с сахаром	376	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	20	1.34	0.52	9.24	47.00	0.06	0.00	0.00	0.54	4.37	12.35	2.07	0.16
Итого по группе:				21.53	26.96	75.89	658.67	0.26	3.40	71.87	14.72	151.40	354.33	89.01	4.85

3.5

2.8

2.3

3.2

2-я неделя / 2. Вторник

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
2	Котлета куриная рубленая с соусом	294/613	80/30	13.87	7.65	12.94	176.00	0.15	0.72	11.04	54.64	46.22	61.60	17.76	2.90
3	Каша гречн.рассып. с маслом	171	150	8.30	8.95	37.37	262.50	0.20	0.00	37.50	0.47	24.74	197.20	131.74	4.43
4	Чай с сахаром куряга	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2.01	0.78	13.86	70.50	0.09	0.00	0.00	0.81	6.55	18.53	3.10	0.24
Итого по группе:				24.87	17.48	80.89	580.60	0.47	7.47	48.54	56.01	105.32	305.73	166.20	8.33

3.3

4.6

2.9

3.9

2-я неделя / 3 Среда

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат зеленый с огурцами	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
2	Биточки из говядины	268	90	12.96	18.44	10.82	263.45	0.05	0.00	32.73	2.91	10.49	138.89	25.04	2.21
3	Макаронные изд. отварные	203	150	5.46	5.79	30.46	195.71	0.06	0.00	28.57	0.81	12.14	37.57	8.14	0.81
5	Чай с сахаром с яблоками	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2.01	0.78	13.86	70.50	0.09	0.00	0.00	0.81	6.55	18.53	3.10	0.24
Итого по группе:				21.12	25.11	71.85	601.27	0.23	6.75	61.30	4.63	56.98	223.39	49.88	4.02

3.4

2.9

3.9

3.1

2-я неделя / 4. Четверг

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат витаминный	21	60	0.90	2.76	6.60	54.60	0.02	8.22	1.08	1.16	22.86	17.88	11.72	0.57
2	Котлета "Здоровье"	278	100	11.58	10.42	11.23	184.92	0.06	0.08	28.37	0.67	22.22	122.80	22.39	1.12
3	Картофельное пюре	128	170	3.51	10.38	20.38	195.90	0.16	20.17	56.67	0.28	47.21	98.63	31.05	1.17
4	Чай с сахаром лимоном	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2.01	0.78	13.86	70.50	0.09	0.00	0.00	0.81	6.55	18.53	3.10	0.24
Итого по группе:				18.14	24.36	67.27	567.92	0.34	31.31	86.11	2.93	113.04	262.24	70.67	3.45

3.7

2.8

2.3

3.2

2-я неделя / 5. Пятница

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Салат из свежей капусты и моркови	45	30	0.39	0.97	1.94	18.12	0.01	5.13	0.00	2.52	7.49	8.49	4.53	0.14
2	Тефтели 1 вариант из говядины	100	90	13.50	10.98	7.20	182.70	0.05	0.50	0.00	0.00	34.38	0.00	25.57	1.22
3	Каша молоч. "Дружба "с масл.	175	200	5.79	10.65	31.89	247.62	0.10	0.91	52.19	0.17	127.03	149.26	35.45	0.77
4	Чай с сахаром	376	200/15	0.07	0.02	15.00	60.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	30	2.01	0.78	13.86	70.50	0.09	0.00	0.00	0.81	6.55	18.53	3.10	0.24
Итого по группе:				21.76	23.40	69.89	578.94	0.25	6.57	52.19	3.50	186.55	179.08	70.05	2.65

3.2

3.0

1.0

3.1

2-я неделя / 6. Суббота

	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак 9.00															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	3.92	0.00	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
3	Рагу из овощей с фаршем	Тех.Карта №8	200	31.80	21.20	22.80	408.00	0.12	25.02	92.00	4.02	74.32	90.00	32.52	1.20
5	Чай с сахаром курягой	377	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
5	Батон "Туристский" (йодированный)	658	50	3.35	1.30	23.10	117.50	0.16	0.00	0.00	1.36	10.92	30.88	5.17	0.40
Итого по группе:				35.84	22.60	62.62	597.10	0.31	31.77	92.00	5.47	113.04	149.28	51.29	2.36

1.7

2.8

1.3

2.3

Примерное циклическое меню
на организацию горячего питания учащихся
МБОУ Осиновская гимназия им.С.К.Гиматдинова ЗМР РТ на 2022 г.
Вид меню: субсидия из бюджета

Комплексе 3
 Субсидия из бюджета - 8,30 руб.

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

1 НЕДЕЛЯ

Понедельник

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе №3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная рисовая	174	100	2.86	5.17	20.45	140.00	0.03	0.46	26.10	0.11	62.22	74.97	17.36	0.29
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08
	ИТОГО			4.39	10.28	34.29	247.26	0.08	5.04	26.10	0.86	105.32	111.62	38.07	0.96

7.8 3.3 1.1

Вторник

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная пшеничная	173	100	3.96	6.25	17.92	144.29	0.09	0.46	26.10	0.30	71.25	111.90	33.72	0.82
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08
	ИТОГО			5.49	11.36	31.75	251.55	0.14	5.04	26.10	1.04	114.34	148.55	54.43	1.50

5.8 2.8 1.3

Среда

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3(бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная "Дружба"	175	100	2.90	5.32	15.94	123.81	0.05	0.46	26.10	0.09	63.51	74.63	17.72	0.39
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0	0	0.271	2.184	6.176	1.034	0.08
	ИТОГО			4.43	10.44	29.78	231.07	0.10	5.04	26.10	0.84	106.61	111.28	38.43	1.06

6.7 2.9 1.0

Четверг

4.8

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная геркулесовая	173	100	3.96	6.25	17.92	144.29	0.09	0.46	26.10	0.30	71.25	111.90	33.72	0.82
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08
	ИТОГО			5.49	11.36	31.75	251.55	0.14	5.04	26.10	1.04	114.34	148.55	54.43	1.50

5.8 2.8

1.3

Пятница

4.3

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная пшеничная	173	100	4.11	5.27	21.10	148.57	0.07	0.46	26.10	0.37	69.89	105.38	21.11	1.11
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0.00	0.00	0.271	2.184	6.176	1.034	0.08
	ИТОГО			5.65	10.38	34.94	255.83	0.12	5.04	26.10	1.12	112.98	142.03	41.82	1.79

6.2 3.4

1.3

Суббота

4.8

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная пшеничная	173	100	4.11	5.27	21.10	148.57	0.07	0.46	26.10	0.37	69.89	105.38	21.11	1.11
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0.00	0.00	0.271	2.18	6.18	1.03	0.08
	ИТОГО			5.65	10.38	34.94	255.83	0.12	5.04	26.10	1.12	112.98	142.03	41.82	1.79

6.2 3.4

1.3

4.8

1	Наименование и краткая характеристика	Номер рецептуры	Выход одного блюда, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

2 НЕДЕЛЯ

Понедельник

Зкомплекс (бесплатники)																
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46	
2	Каша молочная геркулесовая	173	100	3.96	6.25	17.92	144.29	0.09	0.46	26.10	0.30	71.25	111.90	33.72	0.82	
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14	
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08	
ИТОГО				5.49	11.36	31.75	251.55	0.14	5.04	26.10	1.04	114.34	148.55	54.43	1.50	

5.8

2.8

1.3

Вторник

4.3

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплексе № 3 (бесплатники)																
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46	
2	Каша молочная рисовая	174	100	2.86	5.17	20.45	140.00	0.03	0.46	26.10	0.11	62.22	74.97	17.36	0.29	
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14	
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08	
ИТОГО				4.39	10.28	34.29	247.26	0.08	5.04	26.10	0.86	105.32	111.62	38.07	0.96	

7.8

3.3

1.1

Среда

5.6

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Комплексе № 3 (бесплатники)																
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46	
2	Каша молочная "Дружба"	175	100	2.90	5.32	15.94	123.81	0.05	0.46	26.10	0.09	63.51	74.63	17.72	0.39	
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14	
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0	0	0.271	2.184	6.176	1.034	0.08	
ИТОГО				4.43	10.44	29.78	231.07	0.10	5.04	26.10	0.84	106.61	111.28	38.43	1.06	

6.7

2.9

1.0

4.8

Четверг

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная пшеничная	173	100	3.96	6.25	17.92	144.29	0.09	0.46	26.10	0.30	71.25	111.90	33.72	0.82
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0	0	0.271	2.184	6.176	1.034	0.08
	ИТОГО			5.49	11.36	31.75	251.55	0.14	5.04	26.10	1.04	114.34	148.55	54.43	1.50

5.8 2.8

1.3

Пятница

4.3

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная геркулесовая	173	100	4.11	5.27	21.10	148.57	0.07	0.46	26.10	0.37	69.89	105.38	21.11	1.11
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.5	0.031	0	0	0.271	2.184	6.176	1.034	0.08
	ИТОГО			5.65	10.38	34.94	255.83	0.12	5.04	26.10	1.12	112.98	142.03	41.82	1.79

6.2 3.4

1.3

Суббота

4.8

1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Комплексе № 3 (бесплатники)														
1	Салат зеленый с огурцами.	18	80	0.83	4.85	1.72	53.76	0.02	4.57	0.00	0.48	35.36	29.08	18.98	0.46
2	Каша молочная пшеничная	173	100	4.11	5.27	21.10	148.57	0.07	0.46	26.10	0.37	69.89	105.38	21.11	1.11
3	Чай с сахаром	376	100	0.04	0.01	7.50	30.00	0.00	0.02	0.00	0.00	5.55	1.40	0.70	0.14
4	Батон "Туристский"	658	10	0.67	0.26	4.62	23.50	0.03	0.00	0.00	0.27	2.18	6.18	1.03	0.08
	ИТОГО			5.65	10.38	34.94	255.83	0.12	5.04	26.10	1.12	112.98	142.03	41.82	1.79

6.2 3.4

1.3

4.8