

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №2"
Алексеевского муниципального района
Ильинский И. И.



Утверждено:
Директор СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Приложение к плану питания
Примерное двухдневное меню рационов горячего питания в общеобразовательных учреждениях Алексеевского района на 2020 год

№ рецепта	Продукты/Наименование	Масса порций, в гр.		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
				Белки		Жиры		Углеводы		A				B1		B2		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																													
№338	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5		
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,3	7,3	10,39	10,39	16,43	16,43	188,4	188,44	0,05	0,05	0,23	0,23	0,24	0,24	1,3	1,3	331,5	331,5	327,1	327,1	54,5	54,5	2,11	2,11		
№408	Перемяч с мясом	60	60	8,11	8,11	8,95	8,95	24,53	24,53	192	192	0,003	0,003	0,07	0,07	0,057	0,057	0,678	0,678	0	0	76,62	76,62	11,58	11,58	1,01	1,01		
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08		
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86		
Обед																													
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) Салат "Зимний" (после 1 марта)	60	100	0,59	0,98	6,08	10,13	5,19	8,65	77,92	129,86	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9		
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	150	150	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		
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	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		
№268	Котлета из говядины	100	100	12,7	12,7	13,92	13,92	13,52	13,52	236	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 /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08		
№348	Компот из сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0	0	17,58	17,58	70,53	70,73	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 1 день:				51,751	57,891	58,805	67,68	197,955	219,205	1522,85	1693,83	0,595	0,605	0,753	0,84	0,841	0,877	49,43	59,43	463,7	481,35	711,4	733,66	168,36	178,45	10,3	9,79		
День 2 / Вторник																													
Завтрак																													
	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	100	0,82	1,36	3,05	5,08	8,81	14,68	55,68	92,8	0	0	0,015	0,025	0,025	0,033	5,5	8	16,75	27,92	21,78	36,3	10,5	17,5	0,63	1,05		
№259	Жаркое из говядины	200	220	11,38	12,51	13,53	14,88	27,92	30	301	331	0,15	0,165	0,18	0,2	0,2	0,22	21,67	23,84	31,33	34,46	225	247,5	49,59	54,54	1,92	2,11		
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08		
№382	Какао с молоком	200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,168	25,168	145	145	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45		
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	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	8,5	8,5	18,2	18,2	155,7	155,7	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		
№304	Рис отварной	150	180	3,834	4,6	5,42	6,504	31,6	37,92	210	252	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	100/30	100/30	9,27	9,27	7,29	7,29	19,88	19,88	198	198	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,132	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,39	56,27	56,27	0,89	0,89		
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08		
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86		
Итого за 1 день:				49,695	56,631	48,625	55,47	180,673	211,743	1420,13	1649,25	1,02	1,045	0,895	0,975	1,005	1,065	40,11	44,78	478,1	503,43	734,55	791,17	171,96	190,41	7,77	7,48		
День 3 / Среда																													
Завтрак																													
№71	Огурцы свежие	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	14	23,33	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6		
№312	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,657	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5		

№301	Кнели куриные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Обед																										
№45	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	100	0,96	0,57	3,05	5,08	10,82	18,03	66,6	111	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	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
№265	Плов гречневый с говядиной	200	220	10,33	11,36	16,8	18,48	34,35	37,78	354	389,4	0	0	0,34	0,37	0,24	0,26	1,1	1,21	26,6	29,2	336	369	159	175	0,65	0,71
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№389	Сок	200	200	0	0	0	0	39	39	76,8	76,8	0,09	0,09	0,015	0,015	0,18	0,18	9	9	10	10	80	80	4	4	1,8	1,8
	Итого за 1 день:			47,561	53,751	46,322	53,42	191,442	224,805	1385,4	1623,73	0,53	0,75	0,905	1,031	0,894	0,99	68,45	82,22	923,9	1114,6	697,24	791,44	275,34	311,22	9,47	9,34
	День 4 / Черверг																										
	Завтрак																										
№338	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,4	7,4	10,45	10,45	32,97	32,97	202	202	0,05	0,05	0,13	0,13	0,16	0,16	1,3	1,3	339	339	166	166	39,65	39,65	0,81	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	60	7,9	7,9	7,9	7,9	20,97	20,97	173	173	0,01	0,01	0,07	0,07	0,08	0,08	0,22	0,22	141,7	141,71	78,88	78,88	11,68	11,68	0,58	0,58
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№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
	Обед																										
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта)	60	100	0,75	1,25	4,05	6,75	8,16	13,6	77,06	128,4	0	0	0,03	0,05	0,04	0,066	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53	22,04	36,7	0,41	0,62
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,02	7,02	8,2	8,2	17,32	17,32	171,3	171,3	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
№263	Рагу овощное с говядиной	200	220	15,14	16,65	14,9	16,39	12,95	14,24	246	270,6	0,18	0,185	0,12	0,13	0,17	0,2	20,79	23,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Итого за 1 день:			48,291	54,681	50,605	57,04	173,225	190,875	1343,89	1497,83	0,65	0,655	0,625	0,695	0,64	0,706	56,82	61,22	632,3	665,76	582	621,1	180,91	199,67	9,54	9,06
	День 5 / Пятница																										
	Завтрак																										
№59	Салат из моркови с изюмом(до 1 марта) /Салат "Зимний"(после 1 марта)	60	100	0,73	1,25	6,04	6,75	8,4	16,93	90,96	128,43	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	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
№279	Тефтели мясные	100	100	9,99	9,99	13,4	13,4	24,4	24,4	204	204	0	0	0,06	0,06	0,13	0,13	1,37	1,37	13,12	13,12	153,75	153,75	27,5	27,5	1,87	1,87
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Обед																										
№49	Салат "Витаминный" (до 1 марта)/Огурцы соленные (после 1 марта)	60	100	0,7	1,17	3,06	5,1	6,65	11,09	63,6	106	0	0	0,017	0,03	0,017	0,03	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	27,85	10,98	18,3	0,58	0,98

№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	250/15	250/15	6,49	6,49	6,24	6,24	15,87	15,87	153,64	153,6	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	
№312, №321 №294	Сложный гарнир Котлета куриная Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	150 100	180 100	5,01 10,5	6,01 10,5	7,8 7,11	9,36 7,11	23,43 9,78	28,11 9,78	170,6 202	194,7 202	0,45 0,012	0,54 0,012	0,1 0,01	0,12 0,01	0,12 0,13	0,14 0,13	13,4 1,62	18,08 1,62	250 19,87	280 19,87	105 151	126 151	62 18,85	74,4 18,85	2,32 2,62	2,78 2,62	
№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 1 день:			47,911	55,771	54,785	64,06	207,385	248,705	1506,8	1771,53	0,542	0,642	0,615	0,7	0,83	0,9	47,49	72,07	368,7	430,37	594,46	647,96	174,65	204,46	13,17	13,52	
	День 6 / Суббота																											
	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	
№304	Рис отварной	150	180	3,834	4,6	5,42	6,5	31,6	37,92	210	252	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 Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	100/50 40	100/50 60	9,4 4,5	9,4 6,75	7,04 2,38	7,04 3,57	12,76 16,8	12,76 25,2	174 120	174 180	0,04 0	0,04 0	0,11 0,05	0,11 0,07	0,12 0,015	0,12 0,02	2,55 0	2,55 0	52,95 6,9	52,95 11,5	239,39 0	239,39 0	56,27 0	56,27 0	0,89 0,6	0,89 0,08	
№342	Компот из свежих фруктов	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	
	Обед																											
№52	Салат из свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,22	15,36	53,82	89,7	0	0	0,01	0,02	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	250/15/10	250/15/10	0	6,59	6,59	7,62	7,62	18,33	18,33	206	206	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
№312	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,657	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5	
№260	Гуляш из говядины Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	100 40	100 60	10,4 4,5	10,4 6,75	8,5 2,38	8,5 3,57	9,44 16,8	9,44 25,2	167 120	167 180	0,3 0	0,3 0	0,1 0,05	0,1 0,07	0,32 0,015	0,32 0,02	1,75 0	1,75 0	11,79 6,9	11,79 11,5	154,44 0	154,44 0	19,96 0	19,96 0	2,67 0,6	2,67 0,08	
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Итого за 1 день:			47,275	53,731	46,192	53,28	191	226	1388,37	1615,45	1,07	1,09	0,7	0,79	0,775	0,83	57,53	68,08	1246	1427,2	774,25	825,25	188,33	208,38	8,97	8,33	
	День 7 / Понедельник																											
	Завтрак																											
№333	Булочка домашняя	45	45	4,42	4,42	4,2	4,2	24,84	24,84	153	153	0,01	0,01	0,07	0,07	0,04	0,04	0,16	0,16	23,28	23,28	50,76	50,76	8,64	8,64	0,59	0,59	
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	6,86	8,23	7,58	9,09	33	39,6	170	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	
№243	Сосиска отварная Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	100 40	100 60	7,4 4,5	7,4 6,75	9,45 2,38	9,45 3,57	0,8 16,8	0,8 25,2	108 120	108 180	0 0	0 0	0 0,05	0 0,07	0 0,015	0 0,02	0 0	0 0	236,4 6,9	236,4 11,5	165,36 0	165,36 0	20,8 0	20,8 0	1,87 0,6	1,87 0,08	
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86	
	Обед																											
№45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта)	60	100	0,96	0,57	3,05	5,08	10,82	18,03	66,6	111	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88	
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	0	7,38	7,38	6,5	6,5	20,5	20,5	192	192	0	0	0,15	0,15	0,44	0,44	10,5	10,5	109,6	109,6	112,8	112,8	45,74	45,75	1,9	1,9
№259	Жаркое из говядины Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	200 40	220 60	11,38 4,5	12,51 6,75	13,53 2,38	14,88 3,57	27,92 16,8	30 25,2	301 120	331 180	0,15 0	0,165 0	0,18 0,05	0,2 0,07	0,2 0,015	0,22 0,02	21,67 0	23,84 0	31,33 6,9	34,46 11,5	225 0	247,5 0	49,59 0	54,54 0	1,92 0,6	2,11 0,08	
№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 1 день:			43,461	47,821	46,695	52,78	184,035	216,725	1301,13	1529,53	0,68	0,915	0,775	0,905	0,88	0,97	38,66	45,03	443,1	467	755,58	834,78	225,55	267,87	9,74	9,98	
	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	
№287	Голубцы ленивые	200	220	12,73	14	10,8	11,8	22,34	24,57	246	270,6	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 /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№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
	Обед																										
№66	Салат из моркови (до 1 марта) /Огурцы соленные (после 1 марта)	60	100	0,75	1,25	4,05	6,75	8,16	13,6	77,06	128,4	0	0	0,03	0,05	0,04	0,066	2,9	4,8	29,6	49,3	31,9	53	22,04	36,7	0,41	0,62
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	7,99	7,99	23,09	23,09	150	150	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
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	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
№301	Кнели куриные	100	100	15,14	15,14	10,6	10,6	6,95	6,95	228	228	0,04	0,04	0,1	0,1	0,14	0,14	5,87	5,87	18,4	18,4	50	50	28,38	28,38	1,48	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№382	Каша с молоком	200	200	3,97	3,97	2,1	2,1	25,168	25,168	145	145	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0,3	0	0	0	0	0,45	0,45
	Итого за 1 день:			52,99	59,26	50,64	59,3	190,108	221,448	1401	1699,55	0,94	0,95	0,47	0,461	0,65	0,706	69,61	76,61	493,4	532,11	463,96	514,12	132,78	154,21	8,8	8,42
	День 9 / Среда																										
	Завтрак																										
№338	Фрукт	200	120	0,52	0,4	0,34	0,2	14,7	8,82	104	62	0	0	0,05	0,05	0,03	0,03	20,8	20,8	25,6	25,6	0,02	0,02	30,4	30,4	1,5	1,5
№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,8	7,8	8,3	8,3	30,36	30,36	186	186	0,05	0,05	0,23	0,23	0,24	0,24	1,3	1,3	331,5	331,5	327,1	327,1	54,5	54,5	2,11	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	60	6,6	6,6	7,87	7,87	22,31	22,31	183	183	0,01	0,01	0,06	0,06	0,04	0,04	0,25	0,25	22,01	22,01	41,55	41,55	8,55	8,55	0,75	0,75
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Обед																										
№52	Салат из свеклы	60	100	0,87	1,45	4,05	6,75	9,22	15,36	53,82	89,7	0	0	0,01	0,02	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	250/15/10	250/15/10	6,59	6,59	7,62	7,62	12,33	12,33	206	206	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	15,14	16,65	14,9	16,39	12,95	14,24	246	270,6	0,18	0,185	0,12	0,13	0,17	0,2	20,79	23,29	45,9	50,5	188	206	41,3	45,4	2,7	3,05
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№389	Сок	200	200	0	0	0	0	39	39	76,8	76,8	0,09	0,09	0,015	0,015	0,18	0,18	9	9	10	10	80	80	4	4	1,8	1,8
	Итого за 1 день:			46,541	53,011	47,845	54,28	189,445	207,795	1355,62	1631	0,4	0,405	0,745	0,805	0,835	0,89	72,43	80,02	494,4	517,9	748,66	777,36	181,48	192,21	12,36	11,67
	День 10 / Четверг																										
	Завтрак																										
№67	Винегрет овощной	60	100	0,85	1,41	4,9	8,18	5,86	9,78	81,95	136,59	0	0	0,048	0,06	0,024	0,04	15	25	8,4	14	15,6	26	12	20	0,58	0,9
№312	Картофельное пюре	150	180	3,09	3,7	4,657	5,58	22,027	26,43	146	175,2	0,03	0,04	0,17	0,2	0,13	0,15	27,31	32,77	802	962,8	102,3	123	34,45	41,37	1,24	1,5
№379	Тефтели мясные	100	100	9,99	9,99	13,4	13,4	24,4	24,4	204	204	0	0	0,06	0,06	0,13	0,13	1,37	1,37	13,12	13,12	153,75	153,75	27,5	27,5	1,87	1,87
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№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
	Обед																										
№49	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови(после 1 марта)	60	100	0,7	1,17	3,06	5,1	6,65	11,09	63,6	106	0	0	0,017	0,03	0,017	0,03	14,85	24,75	20,94	34,9	17,61	27,85	10,98	18,3	0,58	0,98
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	8,36	8,36	6,33	6,33	27,44	27,44	200	200	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	4,6	5,42	6,5	31,6	37,92	210	252	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	100/50	100/50	9,4	9,4	7,04	7,04	12,76	12,76	174	174	0,04	0,04	0,11	0,11	0,12	0,12	2,55	2,55	52,95	52,95	239,39	239,39	56,27	56,27	0,89	0,89

	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Итого за 1 день:			45,785	52,691	49,572	59,28	196,892	232,775	1450,08	1738,32	0,34	0,36	0,68	0,785	0,591	0,66	73,98	99,34	947,1	1138,5	681,25	742,19	199,01	227,75	9,2	9,28
	День 11 / Пятница																										
	Завтрак																										
№71	Огурцы свежие	60	100	0,66	1,1	0,12	0,2	2,28	3,8	14	23,33	0	0	0,01	0,016	0,024	0,04	6	10	13,8	23	25,2	42	8,4	14	0,36	0,6
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	180	5,47	6,84	6,37	8,95	34,34	41,21	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
№294	Котлета куриная	100	100	10,5	10,5	7,11	7,11	9,78	9,78	202	202	0,012	0,012	0,01	0,01	0,13	1,62	1,62	19,87	19,87	151	151	18,85	18,85	2,62	2,62	
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,2	0,05	0,05	15,01	15,01	61,29	61,29	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Обед																										
№66	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат "Зимний" (после 1 марта)	60	100	0,76	1,26	4,04	6,73	11,03	18,38	49,8	83	0	0	0,04	0,06	0,04	0,06	2,1	3,8	29,13	48,52	34,36	57,28	10,17	16,96	0,55	0,92
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	250/15/10	7,5	7,5	8,5	8,5	18,2	18,2	155,7	155,7	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	8,79	10,54	8,82	9,58	38,15	45,78	205	228	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	0,42
№260	Гуляш из говядины	100	100	13,04	13,04	8,5	8,5	9,44	9,44	167	167	0,3	0,3	0,1	0,1	0,32	0,32	1,75	1,75	11,79	11,79	154,44	154,44	19,96	19,96	2,67	2,67
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№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 1 день:			55,92	64,48	48,27	56,76	207,77	247,94	1416,79	1643,12	0,572	0,592	0,845	0,841	1,184	1,241	21,82	27,52	297,2	347,48	590,83	647,48	129,01	145,88	11,06	10,91
	День 12 / Суббота																										
	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
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	200/5/10	7,4	7,4	10,45	10,45	32,97	32,97	202	202	0,05	0,05	0,13	0,13	0,16	0,16	1,3	1,3	339	339	166	166	39,65	39,65	0,81	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	60	7,9	7,9	7,9	7,9	20,97	20,97	173	173	0,01	0,01	0,07	0,07	0,08	0,08	0,22	0,22	141,7	141,71	78,88	78,88	11,68	11,68	0,58	0,58
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№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
	Обед																										
№45	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Свекла отварная (после 1 марта)	60	100	0,96	0,57	3,05	5,08	18,02	18,03	66,6	111	0,31	0,52	0,04	0,06	0,05	0,08	6,3	10,5	13,38	22,3	35,1	58,8	11,04	18,4	0,53	0,88
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	250/15	7,38	7,38	7,5	7,5	23,5	23,5	188	188	0	0	0,15	0,15	0,104	0,104	16,5	16,5	19,06	19,06	112,8	112,8	45,75	45,75	1,9	1,9
№259	Жаркое из говядины	200	220	11,38	12,51	13,53	14,88	27,92	30	301	331	0,15	0,165	0,18	0,2	0,2	0,22	21,67	23,84	31,33	34,46	225	247,5	49,59	54,54	1,92	2,11
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	40	60	4,5	6,75	2,38	3,57	16,8	25,2	120	180	0	0	0,05	0,07	0,015	0,02	0	0	6,9	11,5	0	0	0	0	0,6	0,08
№376	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,021	0,021	0,005	0,005	14,975	14,975	60	60	0,05	0,05	0	0	0,01	0,01	0,1	0,1	5,25	5,25	8,24	8,24	4,4	4,4	0,86	0,86
	Итого за 1 день:			48,481	53,721	51,165	56,93	182,855	208,945	1355,88	1550,28	1,35	1,575	0,675	0,755	0,654	0,714	46,16	52,53	871,1	892,34	710,58	756,78	164,6	176,91	8,04	7,54
	Итого за 12 дней:			585,66	663,44	599,521	690,2	2292,79	2656,96	16847,9	19643,42	8,689	9,584	8,683	9,583	9,779	10,549	642,5	768,8	7658	8518,1	8044,8	8683,29	2191,98	2457,42	118,4	115,32
	Усреднённые данные на 1 день			48,805	55,287	49,9601	57,52	191,065	221,413	1404	1636,952	0,72408	0,7987	0,7236	0,78	0,8149	0,87908	53,54	64,07	638,2	726,4	670,4	723,6075	182,665	204,785	9,868	9,61
	% ккал от суточной нормы									60,5%	60,60%																