

Согласовано:
Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 2"
Александровского муниципального района
Александровского муниципального района
Якудина Л.Р.

Якудина Л.Р.

Утверждаю:
Председатель СПОСНК "Эдем"

Туркина А. А.

Примерное двухдневное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях
на 2023 учебный год.

№ рец.	День 1 / Прием пищи / Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Фтор
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Йод	Селен	
№ 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	0,014	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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№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 капусты и картофеля на квс 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	0,01	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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		48,131	47,265	199,365	1408,64	427	0,697	0,838	35	5,727	648,18	627,42	143,1	7,127	627,42	0,057	0,02	1,756
	День 2 / Вторник																		
	Завтрак																		
№ 52 ТТК	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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№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	Ши из свежей капусты с картофелем на квс 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	4	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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		46,725	46,74	191,49	1369,41	418,5	0,695	0,887	36,54	5,938	661,1	652	143,68	7,438	652	0,058	0,0198	1,804

[illegible]

	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№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	Макаронны 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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		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
	День 6 / Суббота																		
	Завтрак																		
№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	0,033	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	0,008	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
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
№ 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 тушеная 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 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	0,001	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
	Итого за обед:		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
	Итого за 1 день:		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
	День 7 / Понедельник																		
	Завтрак																		
№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	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	0,45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
	Итого за завтрак:		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
	Обед																		
	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 (пшеничный) 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

№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18		13	46,9	357,32	150	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,3	0,007	0,004	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16		9,84	46,9	0	0,009	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001
	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
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0		17,58	70,53	160	0,005	0,02	0,03	0,1	2,56	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001
	Итого за обед:		26,622	28,92		111,71	822,69	310	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	374,66	0,031	0,012
	Итого за 1 день:		46,823	47,835		199,635	1429,62	430	0,685	0,806	37,72	6,238	644,75	690,13	157,45	7,558	690,13	0,061	0,02
	День 8 / Вторник																		
	Завтрак																		
№338	Фрукт	100	0,4	0,4		7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,2	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001
№265	Плов из говядины	200	15,7	18,9		35,5	374,74	0	0,09	0,14	3,8	0,98	166	203,2	32,9	1,3	203,2	0,009	0,003
	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
№377	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2		9	44	0	0,014	0,101	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001
	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005		15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	0,68	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001
	Итого за завтрак:		19,425	19,745		81,73	597,04	200	0,192	0,801	15,1	3,56	394,6	362,42	70,1	4,24	362,42	0,023	0,007
	Обед																		
№66/ ТТК	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с соусом (после 1 марта)																		
№27	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	60	0,73	6,04		8,414	91	0	0,17	0,017	10,85	0,58	20,94	27,61	10,98	0,58	27,61	0,006	0,002
№82	Макароны отварные со сливочным маслом	225/15/10	7,5	7,99		23,09	184	145	0,06	0,28	6,9	0,122	32,87	81,62	26,53	0,147	81,62	0,009	0,003
№203	Курица тушеная в сметанном соусе	150	5,47	6,37		29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,85	28,2	87,5	8,36	0,85	87,5	0,004	0,001
№301	Хлеб пшеничный	80/20	11,9	8,1		11,95	168,3	40	0,1	0,14	3,87	0,148	184	50	28,38	0,148	50	0,006	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1,52	0,16		9,84	46,9	0	0,09	0,22	0	0,22	4	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001
№359	Кисель	200	1	0,2		9	44	0	0,014	0,108	0	0,37	26,7	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001
	Итого за обед:		28,12	28,86		112,294	813,71	215	0,524	0,078	21,62	2,74	297,01	272,45	80,05	2,765	272,45	0,037	0,012
	Итого за 1 день:		47,545	48,605		194,024	1410,75	415	0,716	0,879	36,72	6,3	691,61	634,87	150,15	7,005	634,87	0,06	0,0194
	День 9 / Среда																		
	Завтрак																		
№49/ ТТК	Салат "Витаминный"(до марта)																		
№27	/Огурцы свежие порционно (после 1 марта)																		
№302	Каша гречневая рассыпчатая	60	0,7	3,06		6,65	56,94	0	0,018	0,17	9,9	0,563	19,98	14,73	10,37	0,563	14,73	0,008	0,002
	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	150	5,2	4,3		24,3	156,7	300	0,23	0,1	0	0,163	127,2	163	48	0,163	163	0,003	0,001
№290	Хлеб пшеничный	50/50	10,2	12,36		17,3	221	70	0,08	0	0,036	0,12	234,4	140,14	16,82	1,12	140,14	0,002	0,001
	Хлеб ржан-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
№685/20	Чай с сахаром и яблоками	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	0,001
	Итого за завтрак:		0,2	0,5		15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001
	Обед																		
№ 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	0,008	0,005
№108	Суп картофельный с клетками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62		24,45	232	29	0,16	0,36	6,1	0,44	25,66	87,7	18,38	1,44	87,7	0,008	0,003
№ 263	Рагу овощное с говядиной	200	16,14	14,9		44,3	375,86	0	0,12	0	9,22	1,8	45,6	187,5	28	1,8	187,5	0,005	0,0015
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16		9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	0,77	40	13	2,8	0,22	13	0,004	0,001
	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	0,001
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17		19,18	76,8	0	0,01	0,1	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001
	Итого за обед:		26,29	27,1		112,05	837,06	29	0,325	0,099	26,71	4,19	167,42	330,59	73,11	4,64	330,59	0,033	0,0125
	Итого за 1 день:		45,87	47,76		199,76	1452	399	0,681	0,807	36,646	5,781	627,6	680,68	155,5	7,231	680,68	0,058	0,0195
	День 10 / Четверг																		

№338	Завтрак	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	0,23	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	0,13	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 кургой	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
	Итого за завтрак:			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
	Обед																			
№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	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
	Итого за обед:			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
	Итого за 1 день:			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
	День 11 / Пятница																			
	Завтрак																			
№ 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	40	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
	Итого за завтрак:			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
	Обед																			
№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
	Итого за обед:			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
	Итого за 1 день:			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
	День 12 / Суббота																			
	Завтрак																			
		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
№45/71		Картофельные 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
№312		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
№294		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
04	Итого за завтрак:			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

[illegible]