

Согласовано:
Директор МБОУ "Рыбно-Слободская гимназия №1"
Рыбно-Слободского муниципального района
Хавимова Д. И.

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	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	День 1 / Понедельник													
	Завтрак													
№ 17/ №71	Салат из белокачанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5		0,02		19,35	22,86	19,65	8,76	0,342
№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
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	1,2	0,107	0,13	2,1	23,14	156,37	20,29	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,961	20,315	84,815	604,7	1,23	0,245	0,588	21,45	67,02	255,88	44,61	2,557
	Обед													
№59 / 42	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	15	8,4	15,6	12	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№306	Пюре гороховое	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35
№301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		28,17	26,95	114,55	803,94	0,52	0,281	0,802	30,8	227,19	291,9	118,49	4,57
	Полдник													
№120	Суп молочный вермишелевый	200	7,93	9,54	21,6	199,1	0,029	0,096	0,256	2,45	203,76	164,48	25,83	0,364
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№378	Чай с изюмом	180/10/10	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 полдник:		11,81	11,43	51,72	340,79	0,05	0,86	1,091	3,3	275,01	237,22	41,43	1,544
	Итого за 1 день:		59,941	58,695	251,085	1749,43	1,8	1,386	0,299	55,55	569,22	785	204,53	8,671
	День 2 / Вторник													
	Завтрак													
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	5,8	21,46	24,94	12,76	0,81
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	1,23	0,012	0	5,8	21,46	24,94	12,76	0,812
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	25,1	33,4	71,4	44,7	2
	Хлеб ржан-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 лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,495	20,295	79,89	583	21,23	0,096	0,758	38	204,08	250	94,22	5,032
	Обед													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№234	Биточки рыбные с соусом	80/30	8,55	7,03	18,35	182,76	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	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из яблок	200	0,2	0,005	15,97	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		27,23	26,445	111,6	786,41	26,29	0,746	1,229	38,77	457,016	522,186	120,248	4,046
	Полдник													
№401	Оладьи с повидлом	100/20	10,8	10,93	36,91	269,68	0,013	0,118	0,11	0,628	70,05	98,63	16,23	0,795
№377	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за полдник:		11	12,43	52,61	334,98	0,013	0,128	0,12	6,218	77,15	103,36	24,4	0,795
	Итого за 1 день:		57,74	59,17	244,1	1704,39	47,533	0,97	2,107	82,988	738,246	875,546	238,868	9,873
	День 3 / Среда													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№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
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	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 ржан-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	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,314	18,87	84,99	614,61	0,042	0,108	0,788	11,62	52,52	274,62	61,05	6,095
	Обед													
№45 / 67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254		1,1	22,41	274,22	114,9	5,09
	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	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за обед:		28,23	28,93	111,415	823,65	0,18	0,42	1,929	33,383	85,997	430,1	161,72	7,559
	Полдник													
№333	Слойка с сахаром	70	11,23	11,94	35,21	297,9	0,035	0,066	0,035	0,147	20,78	42,77	7,43	0,488
№376	Чай с сахаром	190/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за полдник:		11,43	12,44	50,91	363,2	0,035	0,076	0,045	5,737	27,88	47,5	15,6	0,488
	Итого за 1 день:		57,974	60,24	247,315	1801,46	0,257	0,604	2,762	50,74	166,397	752,22	238,37	14,142
	День 4 / Черверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2

№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	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,111	20,185	87,045	602	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	Обед													
№66/ ТТК №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	20,94	17,61	10,98	0,58
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№ 289	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56	1,52	0,149	0	35,78	49,6	59	39,7	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
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		27,063	27,738	112,094	807,09	1,71	0,329	0,565	63,43	102,51	172,79	85,29	4,53
	Полдник													
№406	Пирожки с капустой	60	8,76	11,36	23,75	258,71	0,01	0,065	0,04	12,11	30,25	46,13	10,82	0,576
№348	Компот из яблок и изюма	200	2,6	0,08	29	111,2	0	0,021	0,012	2,47	11,34	14,99	7,81	0,769
	Итого за полдник:		11,36	11,44	52,75	369,91	0,01	0,086	0,052	14,58	41,59	61,12	18,63	1,345
	Итого за 1 день:		57,534	59,363	251,889	1779	1,773	0,773	1,552	89,988	500,81	680,85	186,2	11,94
	День 5 / Пятница													
	Завтрак													
№42	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	0,615	0,04	0,42	6,3	13,38	35,1	11,04	0,528
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,22	0,108	0	5,645	21,14	82,9	41,25	1,47
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,925	19,845	82,98	591,2	21,835	0,22	0,978	13,245	168,28	266,22	80,49	3,738
	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	14,95	19,98	14,73	10,37	0,563
№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	25,23	95,62	30,56	1,84
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№268	Котлета из говядины с соусом	80/20	11,15	13,48	14,06	236,9	1,2	0,107	0,13	2,1	23,14	156,37	20,29	0,62
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		27,83	29,01	117,99	839,09	1,23	0,428	0,585	18,2	87,22	340,08	75,38	4,913
	Полдник													

№173	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	180/5/10	9,49	10,7	21,78	234,54	0,062	0,207	0,342	2,433	233,46	263,19	69,46	2,205
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за полдник:		11,97	12,44	52,24	370,84	0,062	0,231	0,682	8,023	246,56	287,42	81,83	2,535
	Итого за 1 день:		59,725	61,295	253,21	1801,13	23,127	0,879	2,245	39,468	502,06	893,72	237,7	11,186
	День 6 / Суббота													
	Завтрак													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	2,142	5,09	2,47	64,2	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,8	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-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	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,752	19,42	86,93	592,49	26,14	0,301	0,739	28,52	413,766	449,946	97,198	3,006
	Обед													
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	21,46	24,94	12,76	0,81
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№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
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		27,984	26,27	116,95	853,2	0,696	0,356	0,678	33,95	87,42	229,63	105,23	4,94
	Полдник													
№ 406	Пирожки с яблоками	60	6,11	7,31	38,73	218,86	0,01	0,065	0,04	12,11	30,25	46,13	10,82	0,576
№ 385	Молоко кипяченое	200	6	5	10,8	121	0,021	0,087	0,315	2,73	252	189	29,4	0,126
	Итого за полдник:		12,11	12,31	49,53	339,86	0,031	0,152	0,355	14,84	282,25	235,13	40,22	0,702
	Итого за 1 день:		58,846	58	253,41	1785,55	26,867	0,809	1,772	77,31	783,436	914,706	242,648	8,648
	День 7 / Понедельник													
	Завтрак													
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№173	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	200/5/10	7,8	6,6	28,36	204,04	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	5,2	7,9	20,31	173,14	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 ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		20,201	18,915	87,925	606,93	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	Обед													
№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	1,854	22	27,18	19,28	10,72	0,353

№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	10,5	109,6	112,8	45,74	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	0,15	0,17	0	20,48	29,63	213,3	47	3,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		26,622	28,92	111,71	822,69	0,33	0,367	2,642	53,01	175,73	374,66	111	6,043
	Полдник													
№ 401	Оладьи с повидлом	100/20	10,8	10,93	36,91	269,68	0,013	0,118	0,11	0,628	70,05	98,63	16,23	0,795
№ 389	Сок	200	0	0	16,02	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	Итого за полдник:		10,8	10,93	52,93	346,48	0,103	0,133	0,29	9,628	80,05	178,63	20,23	2,595
	Итого за 1 день:		57,623	58,765	252,565	1776,1	1,093	0,818	3,65	64,228	923,5	1035,16	202,23	12,383
	День 8 / Вторник													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№265	Плов из говядины	200	15,7	18,9	35,5	374,74	0	0,09	0,14	50,9	16,6	203,2	42,9	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		19,425	19,745	81,73	597,04	20	0,192	0,898	62,2	166,36	362,42	80,1	6,24
	Обед													
№66/ ТТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из припущенной моркови с изюмом (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№301	Кнели куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		28,12	28,86	112,294	813,71	0,34	0,29	0,785	30,62	103,08	222,59	80,05	5,42
	Полдник													
№ 121	Суп молочный рисовый	200	7,8	9,43	22,09	228,2	0,029	0,096	0,256	2,45	203,76	164,48	25,83	0,364
№ 378	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Чай с изюмом	180/10/10	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 полдник:		11,68	11,32	52,21	369,89	0,05	0,86	1,091	3,3	275,01	237,22	41,43	1,544
	Итого за 1 день:		59,225	59,925	246,234	1780,64	20,39	1,342	2,774	96,12	544,45	822,23	201,58	13,204
	День 9 / Среда													
	Завтрак													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порционно (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	56,94	0	0,018	0,017	14,95	19,98	14,73	10,37	0,563
№302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	4,3	24,3	156,7	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63

№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221	0,07	0,08	0	0,036	23,44	140,14	16,82	1,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-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	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,58	20,66	87,71	614,94	0,1	0,356	0,555	14,986	65,35	350,09	122,39	4,058
	Обед													
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	5,28	61,07	0	0,012	0,2	5,8	21,46	24,94	12,76	0,81
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	225/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№ 263	Рагу овощное с говядиной	200	16,14	14,9	44,3	375,86	0	0,12	0	31,1	45,6	187,5	41,6	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	Итого за обед:		26,29	27,1	112,05	837,06	0,02	0,325	0,658	57,59	106,58	330,59	96,71	5,64
	Полдник													
№ 406	Пирожки с капустой	60	8,76	11,36	23,75	258,71	0,01	0,065	0,04	12,11	30,25	46,13	10,82	0,576
№ 348	Компот из яблок и изюма	200	2,6	0,08	29	111,2	0	0,021	0,012	2,47	11,34	14,99	7,81	0,769
	Итого за полдник:		11,36	11,44	52,75	369,91	0,01	0,086	0,052	14,58	41,59	61,12	18,63	1,345
	Итого за 1 день:		57,23	59,2	252,51	1821,91	0,13	0,767	1,265	87,156	213,52	741,8	237,73	11,043
	День 10 / Четверг													
	Завтрак													
№338	Фрукт	100	1,69	0,47	14,7	69,8	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№142	Картофель тушеный	150	4,3	5,6	20,1	148	0	0,172	0	28,5	18,7	86,8	34,8	1,3
№268	Котлета из говядины	80	10,2	12,68	13,62	209,4	1,2	0,107	0,13	2,1	23,14	156,37	20,29	0,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржан-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	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		19,67	20,69	87,88	607,5	1,2	0,343	0,808	42,6	70,25	288,59	73,09	5,305
	Обед													
№15	Сыр	10	2,1	3,14	0,34	38,02	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	225/15/10	9,9	11,1	27,44	249,26	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№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	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	30	1	0,3	15	66,7	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	0,18	0,005	0,02	0,03	2,56	3,56	1,74	0,1
	Итого за обед:		28,224	26,45	112	816,93	0,86	0,308	0,578	15,39	395,36	490,47	116,23	3,6
	Полдник													
№ 173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	210/5/10	8,5	10,79	17,43	198,82	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№ 378	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№ 685/2004	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

	Итого за полдник:		10,98	11,53	47,89	335,12	0,05	0,244	0,57	1,3	337,95	346,6	58,7	2,485
	Итого за 1 день:		58,874	58,67	247,77	1759,55	2,11	1,36	1,956	59,29	803,56	1125,66	248,02	11,39
	День 11 / Пятница													
	Завтрак													
№ 67	Винегрет овощной	60	1,02	6,1	6,8	86,2	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	1,22	0,108	0	5,645	21,14	82,9	41,25	1,47
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-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 лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	Итого за завтрак:		18,285	19,065	79,66	566,03	21,22	0,193	1,839	28,548	178,437	242,88	77,97	3,444
	Обед													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	1,5	6,8	5,1	87,7	0,615	0,04	0,42	6,3	13,38	35,1	11,04	0,528
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,9	4,6	37,9	220,6	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35
№288	Курица тушеная с овощами	80/30	14	8,65	17,6	182	0,646	0,111	0	7,46	19	6,14	24,12	1,57
	Хлеб пшеничный	20	0,69	0,16	9,84	47,33	0	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	Итого за обед:		28,1	28,91	118,54	853,23	1,441	0,669	1,358	24,01	230,89	261,1	109,45	4,638
	Полдник													
№ 406	Пирожки с яблоками	60	6,11	7,31	38,73	218,86	0,01	0,065	0,04	12,11	30,25	46,13	10,82	0,576
№ 385	Молоко кипяченое	200	6	5	10,8	121	0,021	0,087	0,315	2,73	252	189	29,4	0,126
	Итого за полдник:		12,11	12,31	49,53	339,86	0,031	0,152	0,355	14,84	282,25	235,13	40,22	0,702
	Итого за 1 день:		58,495	60,285	247,73	1759,12	22,692	1,014	3,552	67,398	691,577	739,11	227,64	8,784
	День 12 / Суббота													
	Завтрак													
№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	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№312	Картофельное пюре	150	3,8	6,5	34,8	212,9	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	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	0,009	0,22	0	4	13	2,8	0,22
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,61	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№685/200 4	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	Итого за завтрак:		18,501	19,565	82,715	580,11	25,512	0,214	2,03	49,153	99,223	292,316	67,548	4,83
	Обед													
№67	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,44	4,05	1,88	45,73	0	0,01	0,024	6	13,8	25,2	8,4	0,36
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	13,18	13	46,9	357,32	0,15	0,17	0	20,48	29,63	213,3	47	3,1

[illegible]