



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

на 2023 учебный год																				
№ рецеп- туры	Продукты и ингредиенты	Наименование блюда	Масса порций блюд, в гр.	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Калий	Вод.	Селен	Фтор
День 1 / Понедельник																				
Завтрак																				
№ 17/ №71	Салат из белокочанной капусты с огурцами/ огурцы свежие порезанно (после 1 марта)		60	0,8	0,1	2,6	14,5		0,02		15,6	0,342	27,86	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	0,14	0,33	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржано-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
№176	Чай с сахаром		190/10	0,023	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 соевыми бургерами (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 капустой и картофелем на мясе 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	Куриные котлеты 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	0,27	40	13	2,8	0,27	13	0,002	0,0011	0,003
	Хлеб ржано-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
№148	Компот из сухофруктов		200	0,54	0	17,58	70,33	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	4,37	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 / 118	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
№90	Жаркое из свинины		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	73	0	0,014	0,23	13,1	2	33,4	71,4	22,1	2	71,4	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржано-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
№177	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	0,011	0,0088	0,786
Обед																				
№15	Сыр		15	3,9	3,97	0,53	54,75	60	0	0	0,04	0,14	305	81	0,75	0,14	81	0,006	0,002	0
№88	Пирог из свежей капусты с картофелем на мясе со сметаной		225/15/10	7,5	8,5	18,7	155,7	150	0,45	0,6	8,25	0,15	45,25	38,74	24,45	1,15	38,74	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	Вителло рыбные с соусом		80/30	8,55	7,03	18,55	182,76	40	0,11	0,12	2,55	0,39	52,95	139,2	18,47	0,89	139,2	0,002	0,0018	0,48
	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	73	0	0,009	0,22	0	0,27	40	13	2,8	0,27	13	0,002	0,0012	0,22
	Хлеб ржано-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	0,399	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

День 3 / Среда																			
Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08
№294	Котлета из птицы с соусом	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,26	19,87	151	18,85	0,26	151	0,006	0,002	0,26
	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	0,005	0,0015	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	0,0012	0,003
№685/20 04	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	0,007	0,002	0
	Итого за завтрак:		18,314	18,87	84,99	614,61	260	0,108	0,788	9,62	3,735	242,87	274,62	61,05	3,735	274,62	0,03	0,0097	0,646
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	0,391	18,6	0,344	255,3	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,782
№96	Раскаты Леонидовский на мю со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	180	0,12	0,1	8,6	0,38	28,84	105,4	29,7	1,38	105,4	0,004	0,001	0,3
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254	0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,003	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0
	Итого за обед:		28,23	28,93	111,415	823,65	180	0,652	0,029	28	2,529	394,59	360,67	81,72	3,829	360,67	0,028	0,0103	1,088
	Итого за 1 день:		46,544	47,8	196,405	1438,26	440	0,76	0,817	37,62	6,264	637,46	635,29	142,77	7,564	635,29	0,058	0,02	1,734
День 4 / Четверг																			
Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,001	0,4
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	56	0,23	0,24	1,3	0,78	311,5	327,1	54,5	2,11	327,1	0,008	0,002	0,72
№406	Перемят печеный с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	300	0,07	0,057	0,678	1,01	0	76,62	11,58	1,01	76,62	0,009	0,003	0,148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,033	0	0,33	60	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	0,01	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	45	0	0	0,045	0	0,005	0,001	0
	Итого за завтрак:		19,111	20,185	87,045	602	356	0,358	0,54	11,978	4,735	480,1	446,94	82,28	6,065	446,94	0,033	0,009	1,274
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	0,38	20,9	17,61	10,98	0,38	17,61	0,004	0,001	0,034
№112	Суп с макаронными изделиями на мю со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	10	0,13	0,09	3,77	0,135	20,65	67,4	25,6	0,135	67,4	0,007	0,002	0,36
№289	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,56	15,2	0,149	0	5,78	0,18	49,6	59	29,7	0,18	59	0,004	0,001	0
	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	0,365	27,6	12,72	3	0,365	12,72	0,004	0,001	0,003
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	18	0,005	0,02	0,03	0,1	25,6	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	Итого за обед:		27,063	27,738	112,094	807,09	43,2	0,329	0,268	24,43	1,49	150,35	180,2	75,22	1,49	180,2	0,027	0,011	0,44
	Итого за 1 день:		46,174	47,923	199,139	1409,09	399,2	0,687	0,808	36,408	6,225	630,45	627,14	157,5	7,555	627,14	0,06	0,02	1,714
День 5 / Пятница																			
Завтрак																			
№42	Салат картофельный с соевыми огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	133,8	35,1	11,04	0,528	35,1	0,005	0,001	0,084
№291	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	122	0,108	0	5,645	0,47	211,4	82,9	41,25	1,47	82,9	0,005	0,001	0
	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	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
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48

	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	0,47
	Обед																		
№49 / 71	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Осудры 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 мхб	225/15	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	Макароны отварные со сливочным маслом	130	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	Котлеты 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	0,27	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:		47,758	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	Осудры 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	0,231	97,336	0,003	0,001	0,18
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,33	10,2	115,09	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	0,33	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	0,27	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,004	0,001	0,003
№685/20 04	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 мхб 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	1,37	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	0,099	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 яблок	200	0,17	0,17	19,18	76,8	0	0,1	0,01	5,59	0	7,1	4,33	8,17	0	4,33	0,004	0,001	0,02
	Итого за обед:		27,984	26,27	116,95	853,2	56,46	0,446	0,068	19,91	8,54	190,38	229,63	99,05	4,34	229,63	0,04	0,0135	1,226
	Итого за 1 день:		46,736	45,69	203,88	1445,69	411,46	0,747	0,897	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	90	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	Паровик с овсянкой	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	567,22	315,47	68,45	3,515	315,47	0,03	0,008	0,966
	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	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 (пшеничной) на мхб 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

День 3 / Среда																			
Завтрак																			
	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	8	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,0015	0,3
№338	Фрукт	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08
№304	Рис отварной	80/20	10,6	12,11	6,58	177,71	12	0,01	0,13	1,62	0,26	19,87	151	18,85	0,26	151	0,006	0,002	0,26
№294	Котлета из птицы с соусом	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	0,005	0,0015	0,003
	Хлеб 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	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный																		
№685/20	Чай с сахаром и абрикосами	180/10/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,007	0,002	0
04	Итого за завтрак:		18,314	18,87	84,99	614,61	260	0,108	0,788	9,62	3,735	242,87	274,62	61,05	3,735	274,62	0,03	0,0097	0,646
Обед																			
	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта) / Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	18,645	105,75	0	0,018	0,391	18,6	0,344	255,3	18,26	9,92	0,344	18,26	0,003	0,001	0,782
№45 / 67	Рисовый суп Ленинградский на маб со сметаной	225/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	180	0,12	0,1	8,6	0,38	28,84	105,4	29,7	1,38	105,4	0,004	0,001	0,3
№96	Плов с говядиной (крупа гречневая)	200	16,8	15,74	34,36	346,3	0	0,254	0,8	1,06	22,4	204,79	34,9	1,36	204,79	0,008	0,0023	0,003	
№265	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,14	0,33	0	0,33	60	19,5	4,2	0,33	19,5	0,005	0,001	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,12	0,108	0	0,37	27,6	12,72	3	0,37	12,72	0,005	0,002	0,003
№377	Чай с сахаром и курагой	180/10/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,005	0,003	0
	Итого за обед:		28,23	28,93	111,415	823,65	180	0,652	0,029	28	2,529	394,59	360,67	81,72	3,829	360,67	0,028	0,0103	1,088
	Итого за 1 день:		46,544	47,8	196,405	1438,26	440	0,76	0,817	37,62	6,264	637,46	635,29	142,77	7,564	635,29	0,058	0,02	1,734
День 4 / Четверг																			
Завтрак																			
	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	2,2	16	11	9	2,2	11	0,003	0,001	0,4
№338	Фрукт	150	3,834	5,42	31,6	210	248	0,04	0,02	0	0,53	74,4	80,4	26	0,53	80,4	0,005	0,0015	0,08
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	200/5/10	7,3	10,39	16,43	188,4	56	0,23	0,24	1,3	0,78	331,5	327,1	54,5	2,11	327,1	0,008	0,002	0,72
№406	Перемешанный плов с мясом	60	8,11	8,95	24,53	192	300	0,07	0,057	0,678	1,01	0	76,62	11,58	1,01	76,62	0,009	0,003	0,148
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,033	0	0,33	60	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	0,01	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	356	0,358	0,54	11,978	4,735	480,1	446,94	82,28	6,065	446,94	0,033	0,009	1,274
	Итого за завтрак:		19,111	20,185	87,045	602	356	0,358	0,54	11,978	4,735	480,1	446,94	82,28	6,065	446,94	0,033	0,009	1,274
Обед																			
	Салат из моркови (до 1 марта) / салат из припущенной моркови с абрикосами (после 1 марта)	60	0,73	6,04	8,414	91	0	0,017	0,017	14,85	0,38	20,9	17,61	10,98	0,38	17,61	0,004	0,001	0,034
№66/ ТТК №27	Суп с макаронными изделиями на маб со сметаной	225/15/10	8,36	6,33	27,44	200	10	0,13	0,09	3,77	0,135	20,65	67,4	25,6	0,135	67,4	0,007	0,002	0,36
№112	Рагу из птицы	200	14,153	14,928	34,9	330,36	15,2	0,149	0	5,78	0,18	49,6	59	29,7	0,18	59	0,004	0,001	0
№289	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,13	0	0,33	60	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	27,6	12,72	3	0,37	12,72	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
№348	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53	18	0,005	0,02	0,03	0,1	25,6	3,56	1,74	0,1	3,56	0,004	0,001	0,04
	Итого за обед:		27,063	27,738	112,094	807,09	43,2	0,329	0,268	24,43	1,49	150,35	180,2	75,22	1,49	180,2	0,027	0,011	0,44
	Итого за 1 день:		46,174	47,923	199,139	1409,09	399,2	0,687	0,808	36,408	6,225	630,45	627,14	157,5	7,555	627,14	0,06	0,02	1,714
День 5 / Пятница																			
Завтрак																			
	Салат картофельный с солёными огурцами	60	1,9	6,8	5,2	87,7	61,5	0,04	0,042	6,3	0,528	133,8	35,1	11,04	0,528	35,1	0,005	0,001	0,084
№42	Плов из птицы	200	14,7	12,6	38,9	327,8	122	0,108	0	5,645	0,47	211,4	82,9	41,25	1,47	82,9	0,005	0,001	0
№291	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	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
	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
№376	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,045	0,005	15,12	60,7	200	0,044	0,12	1,3	1,04	125	116	21	1,04	116	0,004	0,001	0,48

№259	Жирное по-домашнему (из говядины)	200	15,18	13	46,9	557,32	150	0,17	0	8,6	0,98	29,63	213,3	47	1,1	213,8	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	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	0,004	0,001	0,003
	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	0,02
Итого за обед:			26,622	28,92	111,71	822,69	510	0,367	0,088	36,13	2,923	77,03	374,66	89	4,043	174,66	0,031	0,012	0,856
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	7,458	690,13	0,061	0,02	1,822
День 8 / Вторник																			
Завтрак																			
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	1,3	16	11	9	1,2	11	0,002	0,001	0
№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	0,48
	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	0,001
	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	0,001
№377	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	1,64	116	0,004	0,001	0,24
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	1,126
Обед																			
№66/ ГТК №27	Салат из моркови (до 1 марта) /салат из принуципной моркови с яблоком (после 1 марта)	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	0,034
№82	Борщ с капустой и картофелем на май со сметаной	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	0,28
№203	Мясорезы отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	29,1	195,61	30	0,09	0,02	0	0,83	28,2	87,5	8,36	0,85	87,5	0,004	0,001	0,04
№301	Куски куриные с соусом	80/20	11,9	8,1	11,95	168,3	40	0,1	0,14	3,87	0,148	184	50	28,38	0,006	0,003	0,28		
	Хлеб 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	0,0014	0,003
	Хлеб ржан-пшеничный	20	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	0,003
№159	Кисель	200	0	0	26,9	83,9	0	0	0	0	0,45	0,3	0	0	0,45	0	0,004	0,001	0
Итого за обед:			28,12	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	0,0124	0,64
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	1,766
День 9 / Среда																			
Завтрак																			
№49/ ГТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы свежие порезанные (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,63	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	0,14
№102	Каша гречневая рассыпчатая	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	0,003	0,4
№290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	50/50	10,2	12,16	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	0
	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
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	180/10/10	0,2	0,5	15,7	63,3	0	0	0	0	0,045	45	0	0	0,045	0	0,004	0,001	0
Итого за завтрак:			19,58	20,66	87,71	614,94	370	0,356	0,708	9,936	1,591	460,18	350,09	82,39	2,591	350,09	0,025	0,007	0,746
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	0,2
	Суп картофельный с клецками из мяса 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	0,72
№ 263	Рагу свекольное с говядиной	200	16,14	14,9	44,3	375,86	0	0,12	0	9,22	3,8	45,6	187,5	28	1,8	187,5	0,005	0,0015	0
	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	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	0,01	0,1	5,59	0	7,1	4,73	8,17	0	4,73	0,004	0,001	0,2
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	1,126
Итого за 1 день:			45,87	47,76	199,76	1452	399	0,681	0,807	36,446	5,781	627,6	680,68	155,5	7,231	680,68	0,058	0,0195	1,872
День 10 / Четверг																			

[illegible]