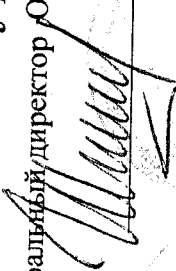


УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Аль Грейд"



Шулина Е.А./



Примерное двенадцатидневное меню

Для организации горячего питания для обучающихся старших классов
общеобразовательных организаций Ленингорского района и города Лениногорск с 1 марта 2021 учебного года.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С 5-11 КЛАССЫ

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
1 день														
ЗАВТРАК														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,08	4,26	47,832	182,32	0,24	-	-	-	17,52	252	168	6,012
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,534	17,492	96,502	571,02	0,398	8,35	26,3	2,082	74,45	368,74	199,22	8,011
ОБЕД														
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА К/Б	250	5,5	5,28	16,5	148	0,225	5,83	-	2,43	42,7	88,1	35,6	2,05
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,26	5,62	31,8	191	0,055	0,035	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,565
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		10,42	11,18	89,3	516	0,314	6,585	0,105	5,038	90,76	156,52	68	3,687

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
1-ая неделя															
2 день															
ЗАВТРАК															
75	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,425	7,06	13,73	111,18	0,015	3,405	-	12,075	35,532	36,55	18,08	1,019	
289	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	14,006	12,773	18,24	238,87	0,105	14,03	25,2	-	34,3	165,72	43,19	2,2	
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:		18,732	20,278	70,705	525,05	0,167	17,435	46,2	12,513	79,042	234,49	68,47	3,966	
ОБЕД															
98	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ПШЕНИЧНОЙ НА К/Б	250	1,48	4,93	6,1	76,3	0,05	9,88	-	2,3	35,9	33,6	14,2	0,575	
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого:		5,56	5,87	69,86	379,3	0,147	38,18	0	3,038	79,86	89,22	36,76	3,677	

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
ЗАВТРАК														
1-ая неделя														
3 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	15,98	20,675	10,725	186,36	0,06	0,46	37,5	0,51	26,875	94,475	18,75	0,77
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,36	34,2	224,4	0,1	-	25,2	0,97	19,86	54,41	10,17	1,04
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	9,87	62	0,003	-	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		26,298	32,497	82,485	660,96	0,234	7,5	62,7	4,702	83,645	205,745	49,06	3,115
ОБЕД														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУБ	250	1,8	4,93	10,9	104	0,05	10,7	-	2,4	49,7	54,6	26,1	1,23
389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20	2	58	330	0,56	200	-	8	140	640	240	10
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		26,23	10,49	97,5	602	0,669	211,085	0	10,838	202,15	726,82	276,88	12,117

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
--------------------	-------	----------	---------	-------------	------------------------	-------------------	------------------	------------------	------------------	--------	-------	--------	--------

1-ая неделя

4 день

ЗАВТРАК

15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1
181	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	180/5	0,786	1,95	3,76	35,8	0,012	11,3	-	5,06	17,3	16,7	17	0,3
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		7,797	7,715	51,035	307,63	0,066	11,375	47,005	5,798	119,11	109,22	28,6	1,202

ОБЕД

88	СУП ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,46	5,49	61,86	345,8	0,117	34,1	0	2,888	77,26	93,62	35,66	1,727

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
1-ая неделя														
5 день														
ЗАВТРАК														
54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,654	3,65	6,72	52,3	0,012	3,86	-	6,36	17,6	19,1	10,1	0,888
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	13,6	14,13	37,51	316,47	0,105	6,321	20,44	-	48,66	184,06	56,73	2,073
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		17,618	18,232	83,175	545,77	0,167	12,981	20,44	6,812	78,27	236,92	74,87	3,75
ОБЕД														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,875
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,92	3,22	67,86	333,8	0,167	8,97	0,1	2,168	67,96	111,62	47,5	2,277

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
I-ая неделя														
6 день														
ЗАВТРАК														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
145	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	7,362	5,49	25,32	234	0,18	21,576	14,4	-	39,834	101,628	34,39	1,45
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	8,04	9,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		21,531	17,8862	98,025	695,72	0,3498	24,636	61,705	1,518	117,632	244,678	83,916	3,959
	Средняя за первую неделю завтрак:		18,585	19,017	80,321	551,025	0,230	13,713	44,058	5,571	92,025	233,299	84,023	4,001
	Средняя за первую неделю обед:		10,718	7,250	77,276	435,380	0,283	59,784	0,041	4,794	103,598	235,560	92,960	4,697

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
2-ая неделя															
1 день															
ЗАВТРАК															
15	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	35,83	0,005	0,07	26	0,05	88	50	3,5	0,1	
174	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,05	9,12	44,5	281	0,056	0,814	0,037	0,185	110	132	30,7	0,537	
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33	
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372	
	Итого:		10,734	12,522	83,445	493,83	0,111	3,684	26,037	0,687	210,01	215,76	42,24	1,426	

ОБЕД

103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б	250	2,7	2,85	17,5	118	0,1	8,25	-	1,43	29,2	67,6	27,3	1,13
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		6,38	3,39	71,46	374	0,167	26,55	0	1,968	57,16	112,22	40,86	2,032

Наименование блюд		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
2 день														
ЗАВТРАК														
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
279	ТЕФТЕЛИ 2Й ВАРИАНТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	40/40	15,98	20,675	10,725	186,36	0,06	0,46	37,5	0,51	26,875	94,475	18,75	0,77
173	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,716	1,87	41,88	182,676	0,125	0,9	-	0,648	121,2	181,2	36,72	2,016
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		24,843	26,6	96,3	599,736	0,244	5,35	58,5	3,216	178,585	332,295	75,07	4,325
ОБЕД														
88	СУП ПИ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСНОЙ НА К/Б	250	1,78	4,95	7,9	89,8	0,05	15,8	-	2,35	49,3	49	22,1	0,825
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3,26	5,62	31,8	191	0,055	0,035	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,565
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		6,7	10,85	80,7	457,8	0,139	16,555	0,105	4,958	97,36	117,42	54,5	2,462

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
3 день														
ЗАВТРАК														
75	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,208	0,0612	12,33	54,72	0,0258	2,53	-	-	27,918	36,55	19,346	0,602
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ	50/30	13,04	14,07	9,5	152	0,06	0,53	26,3	-	35,37	54,58	11,98	0,76
171	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,94	10,82	39,6	194,232	0,35	-	34,08	0,56	24,75	213,51	125,06	4,138
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		25,552	25,4032	100,375	577,952	0,4858	5,86	60,38	1,012	100,05	338,4	164,426	6,289
ОБЕД														
96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКАЯ НА К/Б	250	2,03	5,1	12	107	0,1	8,38	-	2,35	29,2	56,7	24,2	0,925
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		5,71	5,64	65,96	363	0,167	26,68	0	2,888	57,16	101,32	37,76	1,827

Полное наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-я неделя														
4 день														
ЗАВТРАК														
42	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,05	3,71	5,54	59,7	0,048	7,82	-	1,63	9,55	28,4	11,2	0,45
291	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	30/180	13,6	14,13	37,51	316,47	0,105	6,321	20,44	-	48,66	184,06	56,73	2,073
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	ПИРОЖОК С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,43	3,36	19,6	124	0,045	0,385	-	0,33	9,69	19,5	7,78	0,515
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		19,101	21,405	86,625	604,17	0,212	14,526	41,44	2,068	71,11	244,68	78,71	3,455
ОБЕД														
113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	250	2,58	5,55	11,6	116	0,05	0,5	-	2,58	28,6	38,5	10,7	0,65
349	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,08	32	133	0,02	0,72	0,1	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		6,52	6,07	67,36	364	0,117	1,22	0,1	3,518	69,86	94,12	35,4	2,052

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
2-ая неделя														
5 день														
ЗАВТРАК														
52	САЛАТ ИЗ СВЕЖЛЫ	60	0,846	3,61	4,96	55,7	0,012	3,99	-	1,62	21,3	24,4	12,4	0,792
234	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	50/30	6,88	5,6	9,61	178,93	0,046	0,34	14,8	-	44,13	99,55	22,33	0,79
312	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,52	167,07	0,168	21,792	-	-	44,37	103,91	33,3	1,21
377	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	0,003	2,8	-	0,014	3,25	1,54	0,84	0,087
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	71	0,033	-	-	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		14,76	15,422	78,035	578,7	0,276	28,922	14,8	2,072	121,81	261,62	76,07	3,581
ОБЕД														
101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ НА К/Б	250	1,98	2,7	12,1	85,8	0,1	8,25	-	1,23	26,7	56	22,8	0,875
356	КИСЕЛЬ	200	0,4	0,1	30,2	141	0,02	18,3	-	0,1	19,2	12,4	6,36	0,2
	ПЛОШКА	50	3,67	2,61	23,3	132	0,035	0,005	0,005	0,58	10,6	29,8	5,1	0,385
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
338	ФРУКТЫ	90	0,36	0,36	8,82	42,3	0,027	9	-	0,18	14,4	9,9	8,1	1,98
	Итого:		7,41	5,97	83,42	445,1	0,196	35,555	0,005	2,198	73,66	120,82	45,36	3,812

Наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорийно сть, ккал	Витамин В1, мг	Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
6 день														
67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,834	6,01	3,93	73,2	0,024	7,04	-	2,77	24,9	23,1	12,1	0,516
243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	4,95	4,73	0,4	80,96	0,015	-	-	0,25	12,5	69,5	7,5	0,9
202	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,168	9,68	34,25	264	0,1	-	25,2	0,979	19,748	56,41	10,175	1,043
376	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15	0,021	0,005	14,975	60	-	-	21	-	0,45	-	-	0,045
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	3,06	26,9	151	0,07	-	0,005	1,41	11,3	39,2	15,2	0,73
	ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ	20	1	0,2	9	44	0,014	-	-	0,108	2,76	12,72	3	0,372
	Итого:		16,873	23,685	89,455	673,16	0,223	7,04	46,205	5,517	71,658	200,93	47,975	3,606
	Средняя за вторую неделю завтрак:		18,644	20,840	89,039	587,925	0,259	10,897	41,227	2,429	125,537	265,614	80,749	3,780
	Средняя за вторую неделю обед:		6,544	6,384	73,780	400,780	0,157	21,312	0,042	3,106	71,040	109,180	42,776	2,437
	Средняя за две недели завтрак:		18,614	19,928	84,680	569,475	0,244	12,305	42,643	4,000	108,781	249,457	82,386	3,890
	Средняя за две недели обед:		8,631	6,817	75,523	418,080	0,220	40,548	0,042	3,950	87,319	172,370	67,868	3,567