

Согласовано  
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ №1"  
 Алексеевского муниципального района  
 Иванов В. А.

Утверждено  
 Председатель СПОСНК "Эдем"  
 Туркина А. А.

Примерное двухдневное меню рациона горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях  
 на 2022 учебный год

№ рецеп.	Приемы пищи/ Наименование блюда	Масса порций/блюдо, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	P	Mg	Fe	Кальций	Йод	Селен	Фтор
<b>День 1 / Понедельник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№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		13,6	0,342	22,86	39,65	8,76	0,342	39,65	0,003	0,001	0,2
№203	Макаронные изделия 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	14,96	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 ржаной-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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,961</b>	<b>20,315</b>	<b>84,815</b>	<b>604,7</b>	<b>150</b>	<b>0,371</b>	<b>0,768</b>	<b>17,7</b>	<b>2,557</b>	<b>95,91</b>	<b>286,01</b>	<b>44,61</b>	<b>2,557</b>	<b>286,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,636</b>
<b>Обед</b>																			
№59 / 37	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соевыми 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 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	Клецки 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 ржаной-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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,17</b>	<b>26,95</b>	<b>114,55</b>	<b>803,94</b>	<b>277</b>	<b>0,326</b>	<b>0,07</b>	<b>17,3</b>	<b>3,17</b>	<b>552,27</b>	<b>341,41</b>	<b>98,49</b>	<b>4,57</b>	<b>341,41</b>	<b>0,037</b>	<b>0,01</b>	<b>1,12</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,131</b>	<b>47,265</b>	<b>199,365</b>	<b>1408,64</b>	<b>427</b>	<b>0,697</b>	<b>0,838</b>	<b>35</b>	<b>5,727</b>	<b>648,18</b>	<b>627,42</b>	<b>143,1</b>	<b>7,127</b>	<b>627,42</b>	<b>0,057</b>	<b>0,02</b>	<b>1,756</b>
<b>День 2 / Вторник</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
№ 52 ГТК	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 ржаной-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 лимонem	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,495</b>	<b>20,295</b>	<b>79,89</b>	<b>583</b>	<b>143</b>	<b>0,096</b>	<b>0,658</b>	<b>19,8</b>	<b>4,392</b>	<b>204,08</b>	<b>250</b>	<b>51,31</b>	<b>4,392</b>	<b>250</b>	<b>0,031</b>	<b>0,0088</b>	<b>0,786</b>
<b>Обед</b>																			
№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	Щи из свежей капусты с картофелем на мясе 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 ржаной-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
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,23</b>	<b>26,445</b>	<b>111,6</b>	<b>786,41</b>	<b>275,5</b>	<b>0,599</b>	<b>0,229</b>	<b>16,74</b>	<b>1,546</b>	<b>457,02</b>	<b>402</b>	<b>92,37</b>	<b>3,046</b>	<b>402</b>	<b>0,027</b>	<b>0,011</b>	<b>1,018</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,725</b>	<b>46,74</b>	<b>191,49</b>	<b>1369,41</b>	<b>418,5</b>	<b>0,695</b>	<b>0,887</b>	<b>36,54</b>	<b>5,938</b>	<b>661,1</b>	<b>652</b>	<b>143,68</b>	<b>7,438</b>	<b>652</b>	<b>0,058</b>	<b>0,0198</b>	<b>1,804</b>

№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
	<b>Итого за обед:</b>		27,23	26,445	111,6	786,41	26,29	0,746	1,229	38,77	457,016	522,186	120,248	4,046
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,725	46,74	191,49	1369,41	47,52	0,842	1,987	76,77	661,096	772,186	214,468	9,078
	<b>День 3 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
№685/20 04	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,314	18,87	84,99	614,61	0,042	0,108	0,788	11,62	52,52	274,62	61,05	6,095
	<b>Обед</b>													
№45 / 67	Салат из белокачанной 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
	<b>Итого за обед:</b>		28,23	28,93	111,415	823,65	0,18	0,42	1,929	33,383	85,997	430,1	161,72	7,559
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,544	47,8	196,405	1438,26	0,222	0,528	2,717	45,003	138,517	704,72	222,77	13,654
	<b>День 4 / Черверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,111	20,185	87,045	602	0,053	0,358	0,935	11,978	356,71	446,94	82,28	6,065
	<b>Обед</b>													
№66/ ГТК №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
	<b>Итого за обед:</b>		27,063	27,738	112,094	807,09	1,71	0,329	0,565	63,43	102,51	172,79	85,29	4,53
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,174	47,923	199,139	1409,09	1,763	0,687	1,5	75,408	459,22	619,73	167,57	10,595
	<b>День 5 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,925	19,845	82,98	591,2	21,835	0,22	0,978	13,245	168,28	266,22	80,49	3,738
	<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого за обед:</b>		27,83	29,01	117,99	839,09	1,23	0,428	0,585	18,2	87,22	340,08	75,38	4,913
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,755	48,855	200,97	1430,29	23,065	0,648	1,563	31,445	255,5	606,3	155,87	8,651
	<b>День 6 / Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
№685/20 04	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,752	19,42	86,93	592,49	26,14	0,301	0,739	28,52	413,766	449,946	97,198	3,006
	<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого за обед:</b>		27,984	26,27	116,95	853,2	0,696	0,356	0,678	33,95	87,42	229,63	105,23	4,94
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,736</b>	<b>45,69</b>	<b>203,88</b>	<b>1445,69</b>	<b>26,836</b>	<b>0,657</b>	<b>1,417</b>	<b>62,47</b>	<b>501,186</b>	<b>679,576</b>	<b>202,428</b>	<b>7,946</b>
	<b>День 7 / Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,201	18,915	87,925	606,93	0,66	0,318	0,718	1,59	667,72	481,87	71	3,745
	<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого за обед:</b>		26,622	28,92	111,71	822,69	0,33	0,367	2,642	53,01	175,73	374,66	111	6,043
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,823</b>	<b>47,835</b>	<b>199,635</b>	<b>1429,62</b>	<b>0,99</b>	<b>0,685</b>	<b>3,36</b>	<b>54,6</b>	<b>843,45</b>	<b>856,53</b>	<b>182</b>	<b>9,788</b>
	<b>День 8 / Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
№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
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,425	19,745	81,73	597,04	20	0,192	0,898	62,2	166,36	362,42	80,1	6,24
	<b>Обед</b>													
№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	Макаронны 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	Кисли 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
	<b>Итого за обед:</b>		28,12	28,86	112,294	813,71	0,34	0,29	0,785	30,62	103,08	222,59	80,05	5,42
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,545	48,605	194,024	1410,75	20,34	0,482	1,683	92,82	269,44	585,01	160,15	11,66
	<b>День 9 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
№685/20 04	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,58	20,66	87,71	614,94	0,1	0,356	0,555	14,986	65,35	350,09	122,39	4,058
	<b>Обед</b>													
№ 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
	<b>Итого за обед:</b>		26,29	27,1	112,05	837,06	0,02	0,325	0,658	57,59	106,58	330,59	96,71	5,64
	<b>Итого за 1 день:</b>		45,87	47,76	199,76	1452	0,12	0,681	1,213	72,576	171,93	680,68	219,1	9,698
	<b>День 10 / Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,67	20,69	87,88	607,5	1,2	0,343	0,808	42,6	70,25	288,59	73,09	5,305
	<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого за обед:</b>		28,224	26,45	112	816,93	0,86	0,308	0,578	15,39	395,36	490,47	116,23	3,6
	<b>Итого за 1 день:</b>		47,894	47,14	199,88	1424,43	2,06	0,651	1,386	57,99	465,61	779,06	189,32	8,905
	<b>День 11 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№ 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
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,285	19,065	79,66	566,03	21,22	0,193	1,839	28,548	178,437	242,88	77,97	3,444
	<b>Обед</b>													
№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
	<b>Итого за обед:</b>		28,1	28,91	118,54	853,23	1,441	0,669	1,358	24,01	230,89	261,1	109,45	4,638
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,385	47,975	198,2	1419,26	22,661	0,862	3,197	52,558	409,327	503,98	187,42	8,082
	<b>День 12 / Суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№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
№685/20 04	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
	<b>Итого за завтрак:</b>		18,501	19,565	82,715	580,11	25,512	0,214	2,03	49,153	99,223	292,316	67,548	4,83
	<b>Обед</b>													
№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
	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
№49	Компот из изюма	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04

