



Согласовано:  
 Директор МБОУ "Алексеевская СОШ № 2"  
 Алексеевского муниципального района  
 Липлянина Л. Н.



Утверждаю:  
 Председатель СПОСПК "Эдем"  
 Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях Алексеевского района на 2021 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		A	B1	E	C	Ca	P	Mg	Fe
<b>День 1 / Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,191</b>	<b>20,265</b>	<b>88,515</b>	<b>611,4</b>	<b>0,053</b>	<b>0,364</b>	<b>0,975</b>	<b>13,978</b>	<b>359,91</b>	<b>449,14</b>	<b>84,08</b>	<b>6,505</b>
<b>Обед</b>														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с 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	250/15/10	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	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0	11,81	47,64	8,36	0,85
№268	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	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
№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>		<b>26,78</b>	<b>28,64</b>	<b>112,56</b>	<b>863,58</b>	<b>0,492</b>	<b>0,326</b>	<b>0,802</b>	<b>26,55</b>	<b>94,27</b>	<b>325,14</b>	<b>73,28</b>	<b>4,21</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>45,971</b>	<b>48,905</b>	<b>201,075</b>	<b>1474,98</b>	<b>0,545</b>	<b>0,69</b>	<b>1,777</b>	<b>40,528</b>	<b>454,18</b>	<b>774,28</b>	<b>157,36</b>	<b>10,715</b>
<b>День 2 / 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
№53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,82	3,05	8,81	55,68	0	0,015	0,025	5,5	16,75	21,78	10,5	0,63
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	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
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,85</b>	<b>19,52</b>	<b>85,658</b>	<b>616,68</b>	<b>20,15</b>	<b>0,297</b>	<b>0,983</b>	<b>38,47</b>	<b>197,84</b>	<b>406</b>	<b>97,29</b>	<b>6,49</b>
	<b>Обед</b>													
№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	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№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
№234	Биточки рыбные с соусом	100/30	9,27	7,29	19,88	198	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	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	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,224</b>	<b>26,545</b>	<b>115,68</b>	<b>819,08</b>	<b>0,82</b>	<b>0,623</b>	<b>1,068</b>	<b>12,84</b>	<b>417,85</b>	<b>505,25</b>	<b>113,27</b>	<b>3,345</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>47,074</b>	<b>46,065</b>	<b>201,338</b>	<b>1435,76</b>	<b>20,97</b>	<b>0,92</b>	<b>2,051</b>	<b>51,31</b>	<b>615,69</b>	<b>911,25</b>	<b>210,56</b>	<b>9,835</b>
	<b>День 3 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№20	Огурцы свежие с маслом	60	0,399	3,653	1,083	39	0	0,017	1,641	0	9,69	17,172	7,98	0,285
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№301	Кнели куриные	100	15,14	10,6	6,95	228	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	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
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,179</b>	<b>20,73</b>	<b>81,49</b>	<b>607,4</b>	<b>45,79</b>	<b>0,423</b>	<b>3,15</b>	<b>33,1</b>	<b>254,06</b>	<b>326,728</b>	<b>110,538</b>	<b>4,756</b>
	<b>Обед</b>													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№265	Плов с говядиной (крупя гречневая)	200	12,33	16,8	34,35	354	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	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
№389	Сок	200	0	0	38	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,14</b>	<b>26,54</b>	<b>122,55</b>	<b>830,13</b>	<b>0,1</b>	<b>0,526</b>	<b>2,229</b>	<b>44,473</b>	<b>89,547</b>	<b>520,38</b>	<b>204,39</b>	<b>4,734</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,319</b>	<b>47,27</b>	<b>204,04</b>	<b>1437,53</b>	<b>45,89</b>	<b>0,949</b>	<b>5,379</b>	<b>77,573</b>	<b>343,6</b>	<b>847,108</b>	<b>314,928</b>	<b>9,49</b>
	<b>День 4 / Черверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64

№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	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	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,081	19,275	86,735	606	0,06	0,264	0,918	13,52	509,12	290,3	69,33	4,775
	<b>Обед</b>													
№66 / ТТК №27	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта) / Салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3	0,18	0,12	0,1	10,68	28,84	105,4	29,7	1,38
ТТК №32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,79	45,9	188	41,3	2,7
	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
№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>		25,97	27,51	117,41	844,75	0,54	0,298	0,658	34,4	113,66	354,58	100,58	5,18
	<b>Итого за 1 день:</b>		45,051	46,785	204,145	1450,75	0,6	0,562	1,576	47,92	622,78	644,88	169,91	9,955
	<b>День 5 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№71	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№338	Фрукт	100	0,4	0,4	7,35	46,6	0	0,03	0,2	10	16	11	9	2,2
№203	Макаронные изделия 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
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	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
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,4	19,7	83,28	613,49	0,051	0,994	1,713	27,22	123,34	313,45	75,46	7,01
	<b>Обед</b>													
№49 / 70	Салат "Витаминный" (до 1 марта) / Огурцы соленые (после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,64	0	0,19	0,09	1,15	25,23	95,62	30,56	1,84
№312, №321	Сложный гарнир	150	5,01	7,8	23,43	170,6	0,45	0,1	0,12	13,4	250	105	62	2,32
№294	Котлета рубленая из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62

	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>		<b>25,92</b>	<b>27,63</b>	<b>117,16</b>	<b>862,77</b>	<b>0,462</b>	<b>0,34</b>	<b>0,685</b>	<b>31,02</b>	<b>323,1</b>	<b>394,95</b>	<b>128,19</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>45,32</b>	<b>47,33</b>	<b>200,44</b>	<b>1476,26</b>	<b>0,513</b>	<b>1,334</b>	<b>2,398</b>	<b>58,24</b>	<b>446,44</b>	<b>708,4</b>	<b>203,65</b>	<b>15,41</b>
	<b>День 6 / Суббота</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
№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	100/50	9,4	7,04	12,76	174	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	0,014	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
№685/2 004	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,584</b>	<b>18,63</b>	<b>85,26</b>	<b>614,05</b>	<b>0,67</b>	<b>0,178</b>	<b>0,578</b>	<b>2,59</b>	<b>374,6</b>	<b>433,01</b>	<b>90,22</b>	<b>2,305</b>
	<b>Обед</b>													
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	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>		<b>27,99</b>	<b>28,357</b>	<b>120,872</b>	<b>832,75</b>	<b>25,52</b>	<b>0,427</b>	<b>3,252</b>	<b>54,15</b>	<b>115,65</b>	<b>390,602</b>	<b>106,198</b>	<b>5,601</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>48,574</b>	<b>46,987</b>	<b>206,132</b>	<b>1446,8</b>	<b>26,19</b>	<b>0,605</b>	<b>3,83</b>	<b>56,74</b>	<b>490,25</b>	<b>823,612</b>	<b>196,418</b>	<b>7,906</b>
	<b>День 7 / Понедельник</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
№424	Булочка домашняя	45	4,42	4,2	24,84	153	0,01	0,07	0,04	0,16	23,28	50,76	8,64	0,59
№171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,86	7,58	33	170	0,03	0,23	0,1	0	12,72	163	88	1,63
№243	Сосиска отварная	100	7,4	9,45	0,8	108	0	0,03	0,5	0	25	139,001	15	1,8
	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
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,2</b>	<b>20,07</b>	<b>94,725</b>	<b>628,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,353</b>	<b>0,968</b>	<b>0,16</b>	<b>68,21</b>	<b>378,481</b>	<b>117,44</b>	<b>4,655</b>
	<b>Обед</b>													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Винегрет овощной (после 1 марта)	60	1,24	4,06	7,52	72	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458

№101	Суп картофельный с крупой (пшённый) на мкб со сметаной	200/15/10	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	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	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
	<b>Итого за обед:</b>		26,3	27,45	114,65	757,86	0,33	0,382	2,842	61	184,3	391,43	116,09	4,968
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,5	47,52	209,375	1386,79	0,37	0,735	3,81	61,16	252,51	769,911	233,53	9,623
	<b>День 8 / Вторник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	120	0,48	0,48	8,82	56	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№265	Плов из говядины	200	12,73	10,8	22,34	246	0	0,09	0,14	50,9	69,3	171,8	46,72	2,35
	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
№382	Какао с молоком	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,39	17,79	80,608	616,75	20,6	0,198	0,938	64,24	527,26	414,22	86,47	6,87
	<b>Обед</b>													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы свежие (после 1 марта)	60	0,57	3,05	7,8	45,98	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184	0,27	0,06	0,28	9,9	44,87	81,62	26,53	1,47
№203	Макаронные 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
№301	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	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
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого за обед:</b>		27,9	28,37	118,718	861,31	0,34	0,303	0,808	18,67	111,74	236,88	91,11	5,25
	<b>Итого за 1 день:</b>		48,29	46,16	199,326	1478,06	20,94	0,501	1,746	82,91	639	651,1	177,58	12,12
	<b>День 9 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104	0	0,036	0,24	12	19,2	13,2	10,8	2,64
№173	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/5/10	7,8	8,3	30,36	186	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
№418	Пирожок с повидлом	60	8,6	9,87	22,31	183	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
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045

	<b>Итого за завтрак:</b>		18,28	19,51	86,23	599,3	0,06	0,354	0,958	13,55	381,92	414,07	81,05	6,245
	<b>Обед</b>													
№52	Салат из свеклы отварной	60	0,87	4,05	9,21	53,82	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232	0,02	0,16	0,12	15,1	25,66	87,7	28,38	1,44
ТТК														
№32	Рагу овощное с говядиной	200	15,14	14,9	34,3	344	0,18	0,12	0,17	20,79	45,9	188	41,3	2,7
	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
№389	Сок	200	0	0	39	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	<b>Итого за обед:</b>		26,12	26,93	122,8	797,95	0,29	0,328	0,813	49,98	102,95	397,47	89,43	6,53
	<b>Итого за 1 день:</b>		44,4	46,44	209,03	1397,25	0,35	0,682	1,771	63,53	484,87	811,54	170,48	12,775
	<b>День 10 / Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,66	4,12	2,58	35	0	0,036	0,42	15	8,4	15,6	12	0,54
№312	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,027	146	25,5	0,163	0,181	25,93	46,606	97,336	32,978	1,231
№279	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	0	0,06	0,13	1,37	13,12	153,75	27,5	1,87
	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
№379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	1,51	29,06	125	20,25	0,115	0,75	1,3	170,6	130	34	1,06
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,32	20,447	92,977	584,2	45,75	0,402	1,919	43,6	247,49	428,906	113,678	5,401
	<b>Обед</b>													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	60	0,7	3,06	6,65	63,6	0	0,017	0,017	14,85	20,94	17,61	10,98	0,58
№112	Суп с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200	0,01	0,13	0,09	12,77	20,65	60,4	25,67	1,35
№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	100/50	9,4	7,04	12,76	174	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	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за обед:</b>		25,894	27,9	112,265	798,93	0,08	0,32	0,575	30,17	109,19	423,52	124,72	3,985
	<b>Итого за 1 день:</b>		45,214	48,347	205,242	1383,13	45,83	0,722	2,494	73,77	356,68	852,426	238,398	9,386
	<b>День 11 / Пятница</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
№71	Огурцы свежие	60	0,66	0,12	2,28	14	0	0,01	0,024	6	13,8	25,2	8,4	0,36

№203	Макаронны 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
№294	Котлета рубленая из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	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
№378	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,65	15,36	70,69	0,021	0,75	0,505	0,85	65,25	53,24	11,4	0,85
	<b>Итого за завтрак:</b>		20,41	19,08	85,52	605,69	0,063	0,883	1,007	8,47	117,49	302,8	52,81	5,27
	<b>Обед</b>													
№66 / 42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат картофельный с солеными огурцами (после 1 марта)	60	0,75	4,05	10,16	77,06	0	0,03	0,04	2,9	29,6	31,9	22,04	0,41
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	187,7	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№306	Пюре гороховое	150	5,12	5,82	28,15	205	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35
№260	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,985	156	0	0,061	2,598	2,44	14,89	159,066	20,92	2,34
	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>		25,64	28,31	122,195	835,09	0,18	0,609	3,576	15,59	243	410,826	117,25	5,29
	<b>Итого за 1 день:</b>		46,05	47,39	207,715	1440,78	0,243	1,492	4,583	24,06	360,49	713,626	170,06	10,56
	<b>День 12 / Суббота</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
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75	0,6	0	0	0,04	305	81	0,75	0,14
№175	Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	200/5/10	7,4	10,45	32,97	202	0,05	0,13	0,16	1,3	339	166	39,65	0,81
№410	Ватрушка с творогом	60	7,9	6,9	20,97	173	0,01	0,07	0,08	0,22	141,71	78,88	11,68	0,58
	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	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,18	19,69	85,05	601,9	0,06	0,258	0,878	11,52	505,92	288,1	67,53	4,335
	<b>Обед</b>													
№45 / 52	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/ Свекла отварная с маслом (после 1 марта)	60	0,93	3,05	5,645	54	0	0,018	1,391	21,603	25,537	18,26	9,92	0,344
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188	0	0,15	0,104	16,5	19,06	112,8	45,75	1,9
№259	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	11,38	13,53	27,92	301	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	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

