

Согласовано:

Директор МБОУ «Нижне-Тимерлековская ООШ».

Гайнуллин ВМ



*Гайнуллин ВМ*  
(подпись)



Утверждаю:  
Председатель СПОСПК "Эдем"

Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рационов горячего питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждениях на 2021г.

№ 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
<b>День 1 / Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№71/67	Салат из свежей капусты (до 1 марта) /огурцы свежие (после 1 марта)	100	1,55	0,8	9,4	111	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	8,88	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№268	Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	22,52	101,12	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,561</b>	<b>24,085</b>	<b>100,015</b>	<b>712,12</b>	<b>0,572</b>	<b>0,468</b>	<b>0,778</b>	<b>12,12</b>	<b>66,78</b>	<b>438,02</b>	<b>62,45</b>	<b>4,615</b>
<b>Обед</b>														
№59 / 42	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с огурцами (после 1 марта)	100	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	180	6,14	6,98	45,4	268,98	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42
№301	Кнели куриные	100	13,71	10,6	9,9	189,84	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>33,04</b>	<b>32,13</b>	<b>130,68</b>	<b>933,27</b>	<b>0,53</b>	<b>0,295</b>	<b>0,913</b>	<b>30,8</b>	<b>238,79</b>	<b>319,6</b>	<b>128,7</b>	<b>4,75</b>
<b>Полдник</b>														
№120	Суп молочный вермишелевый	250	9,92	11,3	27,01	248,88	0,037	0,12	0,32	2,7	254,7	205,6	32,29	0,456
	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 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 полдник:</b>		<b>13,8</b>	<b>13,19</b>	<b>57,13</b>	<b>390,57</b>	<b>0,058</b>	<b>0,884</b>	<b>1,155</b>	<b>3,55</b>	<b>325,95</b>	<b>278,34</b>	<b>47,89</b>	<b>1,636</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>70,401</b>	<b>69,405</b>	<b>287,825</b>	<b>2035,96</b>	<b>1,16</b>	<b>1,647</b>	<b>2,846</b>	<b>21,54</b>	<b>631,52</b>	<b>1035,96</b>	<b>339,04</b>	<b>11,001</b>
<b>День 2 / Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
№53 ГТК	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,67	10,1	9,7	136,24	0	0,025	0,033	8	27,92	36,3	17,5	1,05
№50	Жаркое из птицы	250	17,3	12,9	37,1	333,7	1,35	0,215	0	28,98	48,1	90,97	52,58	2,42
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	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>		<b>23,575</b>	<b>23,485</b>	<b>91,44</b>	<b>672,64</b>	<b>21,35</b>	<b>0,312</b>	<b>0,591</b>	<b>38,28</b>	<b>209,78</b>	<b>275,49</b>	<b>98,28</b>	<b>5,21</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	225/15/10	8	11,43	18,2	207,67	0,15	0,45	0,6	10,25	45,25	78,74	24,45	1,15
№304	Рис отварной	180	4,44	8,04	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№234	Биточки рыбные с соусом	100/20	8,87	6,72	19,02	172,04	0,04	0,11	0,132	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>29,97</b>	<b>30,645</b>	<b>127,63</b>	<b>905,76</b>	<b>0,83</b>	<b>0,638</b>	<b>1,2</b>	<b>12,84</b>	<b>421,71</b>	<b>531,35</b>	<b>121,17</b>	<b>3,595</b>
	<b>Полдник</b>													
№401	Оладьи с повидлом	120/20	12,85	13,12	44,3	323,62	0,016	0,142	0,132	0,754	84,06	118,36	19,48	0,954
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>13,05</b>	<b>14,62</b>	<b>60</b>	<b>388,92</b>	<b>0,016</b>	<b>0,152</b>	<b>0,142</b>	<b>6,344</b>	<b>91,16</b>	<b>123,09</b>	<b>27,65</b>	<b>0,954</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>66,595</b>	<b>68,75</b>	<b>279,07</b>	<b>1967,32</b>	<b>22,196</b>	<b>1,102</b>	<b>1,933</b>	<b>57,464</b>	<b>722,65</b>	<b>929,93</b>	<b>247,1</b>	<b>9,759</b>
	<b>День 3 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№20	Огурцы свежие с маслом	100	0,76	5,09	2,47	58,73	0	0,028	2,735	0	16,15	28,62	13,3	0,475
№203	Макарони отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	41,2	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№294	Котлета куриная	100	10,99	11,31	10,86	201	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,35</b>	<b>26,33</b>	<b>99,75</b>	<b>711,83</b>	<b>0,052</b>	<b>0,077</b>	<b>3,333</b>	<b>1,62</b>	<b>59,93</b>	<b>271,34</b>	<b>49,8</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>													
№45 / 67	Салат из белокачанной капусты (до 1 марта)/ Винегрет овощной(после 1 марта)	100	1,53	5,88	10,27	100,12	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)	250	18,12	17,1	54,3	443,58	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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 обед:</b>		<b>31,43</b>	<b>33,16</b>	<b>128,74</b>	<b>942,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,506</b>	<b>2,169</b>	<b>33,383</b>	<b>90,187</b>	<b>491,88</b>	<b>205,82</b>	<b>3,119</b>
	<b>Полдник</b>													
№415	Слойка с сахаром	80	12,84	13,88	40,24	340,46	0,04	0,076	0,04	0,169	23,75	48,88	8,5	0,558
№685/20 04	Чай с сахаром	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>13,04</b>	<b>14,38</b>	<b>55,94</b>	<b>405,76</b>	<b>0,04</b>	<b>0,086</b>	<b>0,05</b>	<b>5,759</b>	<b>30,85</b>	<b>53,61</b>	<b>16,67</b>	<b>0,558</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>67,82</b>	<b>73,87</b>	<b>284,43</b>	<b>2059,89</b>	<b>0,272</b>	<b>0,669</b>	<b>5,552</b>	<b>40,762</b>	<b>180,967</b>	<b>816,83</b>	<b>272,29</b>	<b>8,577</b>
	<b>День 4 / Черверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№17/ №59	Салат из капусты с огурцами (до 1 марта)/ салат из припущенной моркови с яблоками (после 1 марта)	100	2,78	5,45	10,26	104,81	0,016	0,09	0	11,91	25,16	66,16	24,33	0,9







№ 40	Салат с картофелем, морковь и зеленым горошком	100	2,78	7,85	10,26	122,9	0,02	0,09	0	11,9	25,1	66,1	24,3	0,9
№312	Картофельное пюре	180	4,65	8,08	26,43	197,04	0,04	0,2	0,15	32,77	962,8	123	41,37	1,5
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		21,52	23,4	92,11	663,77	0,1	0,428	0,708	47,22	1050,06	460,71	129,14	4,035
	<b>Обед</b>													
№52	Салат из свеклы	100	1,45	6,75	15,36	89,7	0	0,02	0,03	10,18	24,38	26,75	16,58	0
№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
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,23	9,09	39,6	204	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№288	Курица тушеная с овощами	70/30	12,02	8,29	12,4	172,29	0,058	0,13	0	8,78	20,16	1,87	27,36	1,87
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>		33,02	32,4	140,51	916,79	0,118	0,628	0,728	39,65	101,46	349,27	205,69	6,38
	<b>Полдник</b>													
№406	Пирожки с яблоками	70	7,79	9,41	45,19	255,34	0,012	0,076	0,047	14,13	35,3	53,82	12,63	0,673
№385	Молоко кипяченое	200	6	5	10,8	121	0,021	0,087	0,315	2,73	252	189	29,4	0,126
	<b>Итого за полдник:</b>		13,79	14,41	55,99	376,34	0,033	0,163	0,362	16,86	287,3	242,82	42,03	0,799
	<b>Итого за 1 день:</b>		68,33	70,21	288,61	1956,9	0,251	1,219	1,798	103,73	1438,82	1052,8	376,86	11,214
	<b>День 7 / Понедельник</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68
№203	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	6,84	8,95	36	244,8	0,04	0,011	0,03	0	14,7	59,5	10,45	1,06
№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 /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		22,421	21,895	99,495	678,7	0,11	0,169	0,538	4,836	96,65	284,96	71,17	3,605
	<b>Обед</b>													
№45 /67	Салат из белокочанной капусты (до 1 марта)/Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (после 1 марта)	100	2,1	6,8	15,53	120	0	0,024	1,854	28,8	34,05	24,35	13,22	0,458
№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)	220	14,5	16,28	43,05	376,72	0,15	0,18	0,2	21,67	31,33	225	49,59	1,92
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>		31,08	33,06	128,47	932,25	0,33	0,387	2,952	61	186,3	397,93	117,49	5,078
	<b>Полдник</b>													
№401	Оладьи с повидлом	120/20	12,85	13,12	44,3	323,62	0,016	0,142	0,132	0,754	84,6	118,36	19,48	0,954
№389	Сок	200	0	0	16,02	76,8	0,09	0,015	0,18	9	10	80	4	1,8
	<b>Итого за полдник:</b>		12,85	13,12	60,32	400,42	0,106	0,157	0,312	9,754	94,6	198,36	23,48	2,754



	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>66,351</b>	<b>68,075</b>	<b>288,285</b>	<b>2011,37</b>	<b>0,546</b>	<b>0,713</b>	<b>3,802</b>	<b>75,59</b>	<b>377,55</b>	<b>881,25</b>	<b>212,14</b>	<b>11,437</b>
	<b>День 8 / Вторник</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
№287	Плов из говядины	250	14,55	19,22	46,21	416,02	0	0,1	0,15	56	76,24	189	51,4	2,59
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	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>		<b>23,055</b>	<b>23,675</b>	<b>91,37</b>	<b>673,47</b>	<b>20,6</b>	<b>0,172</b>	<b>0,708</b>	<b>57,34</b>	<b>515</b>	<b>418,22</b>	<b>80,35</b>	<b>4,47</b>
	<b>Обед</b>													
№ 59 / 71	Салат из моркови с яблоками (до 1 марта) /Огурцы соленые (после 1 марта)	100	0,59	3,1	8,7	65,05	0	0,05	0,07	4,8	49,3	53,1	36,7	0,68
№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
№302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,79	9,09	31,5	234,97	0,04	0,28	0,13	0	15,4	196	118	2,37
№301	Кнели куриные	100	13,71	10,6	9,9	189,84	0,04	0,1	0,14	5,87	18,4	50	28,38	1,48
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,46	0,48	22,52	113,6	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№359	Кисель	200	0	0	35,94	118	0	0	0	0	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,05</b>	<b>31,26</b>	<b>131,65</b>	<b>905,46</b>	<b>0,35</b>	<b>0,518</b>	<b>1,058</b>	<b>20,57</b>	<b>137,03</b>	<b>412,94</b>	<b>216,81</b>	<b>7,15</b>
	<b>Полдник</b>													
№120	Суп молочный рисовый	250	9,75	11,42	27,62	285,25	0,037	0,12	0,32	2,7	254,7	205,6	32,29	0,456
	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 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 полдник:</b>		<b>13,63</b>	<b>13,31</b>	<b>57,74</b>	<b>426,94</b>	<b>0,058</b>	<b>0,884</b>	<b>1,155</b>	<b>3,55</b>	<b>325,95</b>	<b>278,34</b>	<b>47,89</b>	<b>1,636</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>69,735</b>	<b>68,245</b>	<b>280,76</b>	<b>2005,87</b>	<b>21,008</b>	<b>1,574</b>	<b>2,921</b>	<b>81,46</b>	<b>977,98</b>	<b>1109,5</b>	<b>345,05</b>	<b>13,256</b>
	<b>День 9 / Среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№39	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	1,55	7,11	9,98	110,14	0	0,51	0,06	8,25	19,85	36,6	18,05	0,52
№312, № 321	Сложный гарнир	180	6,01	7,16	26,03	192,6	0,54	0,12	0,14	18,08	280	126	74,4	2,78
№294	Котлета куриная	100	10,99	8,8	10,86	201	0,012	0,01	0,13	1,62	19,87	151	18,85	2,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	175/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,31</b>	<b>24,05</b>	<b>92,09</b>	<b>711,04</b>	<b>0,552</b>	<b>0,668</b>	<b>0,768</b>	<b>27,95</b>	<b>328,93</b>	<b>345,82</b>	<b>118,5</b>	<b>6,665</b>
	<b>Обед</b>													
№52	Салат из отварной свеклы	100	1,45	6,75	15,35	89,7	0	0,01	0,015	5,09	14,63	16,05	9,95	0
№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	220	17,5	16,39	43,01	389,55	0,185	0,13	0,2	23,29	50,5	206	45,4	3,05
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>		30,27	31,41	131,51	930,05	0,205	0,338	0,783	49,07	106,65	346,7	99,1	5,19
	<b>Полдник</b>													
№406	Пирожки с капустой	70	10,22	13,03	31,24	310	0,012	0,076	0,047	14,13	35,3	53,82	12,63	0,673
№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
	<b>Итого за полдник:</b>		12,82	13,11	60,24	421,2	0,012	0,097	0,059	16,6	46,64	68,81	20,44	1,442
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>66,4</b>	<b>68,57</b>	<b>283,84</b>	<b>2062,29</b>	<b>0,769</b>	<b>1,103</b>	<b>1,61</b>	<b>93,62</b>	<b>482,22</b>	<b>761,33</b>	<b>238,04</b>	<b>13,297</b>
	<b>День 10 / Четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№67	Винегрет	100	1,55	3,6	9,4	76,2	0,52	0,06	0,08	10,5	22,3	58,8	18,4	0,88
№265	Плов с говядиной (крупа гречневая)	220	15,94	17,04	45,76	400,16	0	0,34	0,24	1,1	26,6	336	159	0,65
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>		22,25	22,62	100,38	683,66	0,52	0,428	0,758	11,6	58,11	427,02	184,6	2,275
	<b>Обед</b>													
№49/ ТТК №27	Салат "Витаминный"(до марта) /Салат из припущенной моркови с яблоками(после 1 марта)	100	1,87	4,98	8,06	84,54	0	0,02	0,02	24,75	34,9	29,35	18,3	0,96
№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	180	4,44	7,56	44,67	264	0,04	0,05	0,03	0	9,3	100	32,5	0,67
№229	Рыба припущенная с овощами	90/30	9,33	6,49	10,2	136,53	0,04	0,11	0,12	2,55	52,95	239,39	56,27	0,89
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№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>		30,64	30,61	137,47	946,86	0,27	0,343	0,718	40,1	129,12	464,92	141,68	4,67
	<b>Полдник</b>													
№173	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	250/5/10	10,35	12,39	24,56	255,5	0,05	0,23	0,24	1,3	331,5	327,1	54,5	2,11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	0	6	19,5	4,2	0,33
№685/20 04	Чай с сахаром и яблоками	200/15/10	0,2	0,5	15,7	65,3	0	0,01	0,01	5,59	7,1	4,73	8,17	0
	<b>Итого за полдник:</b>		12,83	13,13	55,02	391,8	0,05	0,254	0,58	6,89	344,6	351,33	66,87	2,44
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>65,72</b>	<b>66,36</b>	<b>292,87</b>	<b>2022,32</b>	<b>0,84</b>	<b>1,025</b>	<b>2,056</b>	<b>58,59</b>	<b>531,83</b>	<b>1243,27</b>	<b>393,15</b>	<b>9,385</b>
	<b>День 11 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№42	Зеленый горошек	100	1,75	3,45	4,12	54,52	0	0,042	0	3,8	7,6	23,56	7,98	0,266
№142	Картофель тушенный	180	7,69	5,12	36,61	219	2,16	0,23	0	38,5	33,91	125,2	50,6	1,89
№268	Котлета из говядины	100	9,2	13,92	13,52	236	0,012	0,1	0,13	1,62	19,87	151	18,85	0,62
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	142	0	0,028	0,438	0	8,76	32,22	7,2	0,7
№376	Чай с сахаром	180/15	0,021	0,005	14,975	60	0	0	0	0	0,45	0	0	0,045
	<b>Итого за завтрак:</b>		23,221	22,975	98,745	711,52	2,172	0,4	0,568	43,92	70,59	331,98	84,63	3,521
	<b>Обед</b>													
№66 / 42	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)/Салат картофельный с солёными огурцами (после 1 марта)	100	4,28	3,89	10,3	93,33	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	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
№306	Пюре гороховое	180	6,14	6,98	45,4	268,98	0,04	0,054	0,011	0	155,8	136,6	52,85	0,42



