

Согласовано:  
Директор

Утверждено:  
Председатель СПОСПК "Эдем"  
\_\_\_\_\_ Турнина А. А.

Примерное двухнедельное меню рациональ горячего питания для учащихся 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях на 2022 учебный год.

№ рел.	Приём пищи/Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы			А	В1	Е	С	Са	Р	Мg	Fe						
	<b>День 1 / Понедельник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
№ 17/	Салат из белокочанной капусты с отурдами/ отурды свежие порционно (после 1 марта)	60	0,8	0,1	2,6	14,5															
№203	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	0,03	0,09	0,02	0,02	19,35	22,86	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	2,1	23,14	156,37	20,29	0,62						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0	0,014	0,33	0	0	6	19,5	4,2	0,33						
	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	42,4	0	0,014	0,108	0	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	0,45	0	0	0,045						
	<b>Итого за завтрак:</b>		19,961	20,315	84,815	604,7	1,23	0,245	0,588	21,45	21,45	67,02	255,88	44,61	2,557						
	<b>Обед</b>																				
	Салат из моркови с яблоком (до 1 марта) / Салат картофельный с соленьями																				
№59 / 37	Борщи с капустой и картофелем на мкб со отурдами (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	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	150	5,12	4,42	37,9	211,86	0,03	0,045	0,01	0	146,2	115,4	44,04	0,35							
№301	Кнедли куринные 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	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>		28,17	26,95	114,55	803,94	0,52	0,281	0,802	30,8	227,19	291,9	118,49	4,57							
	<b>Итого за 1 день:</b>		48,131	47,265	199,365	1408,64	1,75	0,526	1,39	52,25	294,21	547,78	163,1	7,127							
	<b>День 2 / Вторник</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
№ 52	Салат из отварной свеклы	60	0,87	4,05	9,21	76,7	0	0,012	0,2	5,8	21,46	24,94	12,76	0,81							
ПТК №50	Жаркое из птицы	200	15,3	15,8	31,8	330,6	1,23	0,012	0	5,8	21,46	24,94	12,76	0,812							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	0	0,014	0,33	25,1	33,4	71,4	44,7	2							
	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>		19,495	20,295	79,89	583	21,23	0,096	0,758	38	204,08	250	94,22	5,032							
	<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	Ши 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	Бытчки 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
№342	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	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>		<b>27,23</b>	<b>26,445</b>	<b>111,6</b>	<b>786,41</b>	<b>26,29</b>	<b>0,746</b>	<b>1,229</b>	<b>38,77</b>	<b>457,016</b>	<b>522,186</b>	<b>120,248</b>	<b>4,046</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,725</b>	<b>46,74</b>	<b>191,49</b>	<b>1369,41</b>	<b>47,52</b>	<b>0,842</b>	<b>1,987</b>	<b>76,77</b>	<b>661,096</b>	<b>772,186</b>	<b>214,468</b>	<b>9,078</b>
	<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	Копчета 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
№685/20	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
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>		<b>18,314</b>	<b>18,87</b>	<b>84,99</b>	<b>614,61</b>	<b>0,042</b>	<b>0,108</b>	<b>0,788</b>	<b>11,62</b>	<b>52,52</b>	<b>274,62</b>	<b>61,05</b>	<b>6,095</b>
	<b>Обед</b>													
№45 / 67	Салат из белокчанной 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	Расолюник 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	0,33	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
№377	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	Чай с сахаром и куралгой	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>		<b>28,23</b>	<b>28,93</b>	<b>111,415</b>	<b>823,65</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>1,929</b>	<b>33,383</b>	<b>85,997</b>	<b>430,1</b>	<b>161,72</b>	<b>7,559</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,544</b>	<b>47,8</b>	<b>196,405</b>	<b>1438,26</b>	<b>0,222</b>	<b>0,528</b>	<b>2,717</b>	<b>45,003</b>	<b>138,517</b>	<b>704,72</b>	<b>222,77</b>	<b>13,654</b>
	<b>День 4 / Четверг</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	33,5	327,1	54,5	2,11
№406	Перемяч печеный 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
№376	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	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>		<b>19,111</b>	<b>20,185</b>	<b>87,045</b>	<b>602</b>	<b>0,053</b>	<b>0,358</b>	<b>0,935</b>	<b>11,978</b>	<b>356,71</b>	<b>446,94</b>	<b>82,28</b>	<b>6,065</b>
	<b>Обед</b>													
№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	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	Ризотто 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 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>27,063</b>	<b>27,738</b>	<b>112,094</b>	<b>807,09</b>	<b>1,71</b>	<b>0,329</b>	<b>0,565</b>	<b>63,43</b>	<b>102,51</b>	<b>172,79</b>	<b>85,29</b>	<b>4,53</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,174</b>	<b>47,923</b>	<b>199,139</b>	<b>1409,09</b>	<b>1,763</b>	<b>0,687</b>	<b>1,5</b>	<b>75,408</b>	<b>459,22</b>	<b>619,73</b>	<b>167,57</b>	<b>10,595</b>
	<b>День 5 / Пятница</b>													
	<b>Завтрак</b>													
№42	Салат картофельный с соевыми отруцями	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>		<b>19,925</b>	<b>19,845</b>	<b>82,98</b>	<b>591,2</b>	<b>21,835</b>	<b>0,22</b>	<b>0,978</b>	<b>13,245</b>	<b>168,28</b>	<b>266,22</b>	<b>80,49</b>	<b>3,738</b>
	<b>Обед</b>													
	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	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
№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	0,3	0,3	0	0	0,45
	<b>Итого за обед:</b>		<b>27,83</b>	<b>29,01</b>	<b>117,99</b>	<b>839,09</b>	<b>1,23</b>	<b>0,428</b>	<b>0,585</b>	<b>18,2</b>	<b>87,22</b>	<b>340,08</b>	<b>75,38</b>	<b>4,913</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>47,755</b>	<b>48,855</b>	<b>200,97</b>	<b>1430,29</b>	<b>23,065</b>	<b>0,648</b>	<b>1,563</b>	<b>31,445</b>	<b>255,5</b>	<b>606,3</b>	<b>155,87</b>	<b>8,651</b>
	<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	3,05	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	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>		<b>18,752</b>	<b>19,42</b>	<b>86,93</b>	<b>592,49</b>	<b>26,14</b>	<b>0,301</b>	<b>0,739</b>	<b>28,52</b>	<b>413,766</b>	<b>449,946</b>	<b>97,198</b>	<b>3,006</b>
	<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	Куряца 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 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>		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>													
	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
№45 /67	Суп картофельный с крупой (пшениый)	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	0	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	Кнели 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	Салат "Витаминный"(до марта) /Огурцы													
№27	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 рассычатая	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	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
	Суп картофельный с клецками на мкб со													
№108	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 курлагой	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
	Суп с макаронными изделиями на мкб со													
№112	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

№348	Хлеб ржан-пшеничный Компот из сухофруктов	30 200	1 0,54	0,3 0	15 17,58	66,7 70,53	0 0,18	0,014 0,005	0,108 0,02	0 0,03	2,76 2,56	12,72 3,56	3 1,74	0,37 0,1
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,224</b>	<b>26,45</b>	<b>112</b>	<b>816,93</b>	<b>0,86</b>	<b>0,308</b>	<b>0,578</b>	<b>15,39</b>	<b>395,36</b>	<b>490,47</b>	<b>116,23</b>	<b>3,6</b>
	<b>День II / Питание</b>		<b>47,894</b>	<b>47,14</b>	<b>199,88</b>	<b>1424,43</b>	<b>2,06</b>	<b>0,651</b>	<b>1,386</b>	<b>57,99</b>	<b>465,61</b>	<b>779,06</b>	<b>189,32</b>	<b>8,905</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
№377	Хлеб ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
	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>		<b>18,285</b>	<b>19,065</b>	<b>79,66</b>	<b>566,03</b>	<b>21,22</b>	<b>0,193</b>	<b>1,839</b>	<b>28,548</b>	<b>178,437</b>	<b>242,88</b>	<b>77,97</b>	<b>3,444</b>
	<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 мб 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	Курлица 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>		<b>28,1</b>	<b>28,91</b>	<b>118,54</b>	<b>853,23</b>	<b>1,441</b>	<b>0,669</b>	<b>1,358</b>	<b>24,01</b>	<b>230,89</b>	<b>261,1</b>	<b>109,45</b>	<b>4,638</b>
	<b>День 12 / Суббота</b>		<b>46,385</b>	<b>47,975</b>	<b>198,2</b>	<b>1419,26</b>	<b>22,661</b>	<b>0,862</b>	<b>3,197</b>	<b>52,558</b>	<b>409,327</b>	<b>503,98</b>	<b>187,42</b>	<b>8,082</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	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>		<b>18,501</b>	<b>19,565</b>	<b>82,715</b>	<b>580,11</b>	<b>25,512</b>	<b>0,214</b>	<b>2,03</b>	<b>49,153</b>	<b>99,223</b>	<b>292,316</b>	<b>67,548</b>	<b>4,83</b>
	<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 мб 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 ржан-пшеничный	20	1	0,2	9	44	0	0,014	0,108	0	2,76	12,72	3	0,37
№49	Компот из яблок	200	3,97	2,1	25,168	145	20	0,044	0,12	1,3	125	116	21	1,04

	<b>Итого за обед:</b>																		
		27,13	27,71	111,738	830,68	20,33	0,367	0,572	38,46	204,03	485,62	111,9	6,47						
	<b>Итого за 1 день:</b>	45,631	47,275	194,453	1410,79	45,842	0,581	2,602	87,613	303,253	777,936	179,448	11,3						
	<b>Итого за 12 дней за завтрак и обед:</b>	562,213	570,863	2377,201	17048,23	193,169	7,83	24,015	761,503	4772,74	8113,488	2243,644	116,484						
	<b>Усреднённые данные на 1 день</b>	46,851083	47,571917	198,100833	1420,685833	16,0974	0,6525	2,00125	63,45858	397,728	676,124	186,9703	9,707						
	<b>% ккал от суточной нормы</b>				60,4%														