

Согласовано

[Подпись]

Директор МБОУ СОШ №8

Е.Н. Деревянко



ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет), получающих общее образование



№ рецептуры	Название блюда	Мас са	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	Цена
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э кв	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	

Понедельник, 1 неделя.

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6	0,26	0,19	52,04	0,16	0,68	423,35	270,29	178,9	61,2	232,56	1,64	64,51	3,88	43,85	
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Фрукт свежий (Апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	
	Итого за Завтрак	635	20,1	18,1	93,2	615	0,41	0,31	99,7	0,3	61,31	937,95	632,04	425,8	102,27	407,64	4,53	68,19	17,02	68,34	70,00

Обед

385	Рыба "Аппетитная" (рыба, запеченная с капустой и луком)	200	29,8	17,8	13,2	332	0,19	0,25	74,79	0,59	22,23	105,8	964,83	187,7	104,64	443,	2,31	255,	25,5	1182,
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156, 9	0,08	0,06	129,9 2	0	6,93	245,9 9	418,69	36,25	24,64	64,2 4	0,89	20,7 5	0,94	35,35
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117, 2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	3,3	140, 3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,9	262,5	42,3	14,47	31,3 8	0,57	0,3	0,54	8,82
	Итого за Обед	825	43	39,3	77,5	835, 8	0,41	0,38	206,2 9	0,59	57,78	1524, 29	1878,7 8	350,1 4	167,15	617, 17	6,31	279, 11	37,87	1238, 49
	Итого за День	1460	63,1	57,4	170, 7	145 0,8	0,82	0,69	305,9 9	0,89	119,0 9	2462, 24	2510,8 2	775,9 4	269,42	102 4,81	10,84	347, 3	54,89	1306, 83

Вторник, 1 неделя

Завтрак																				
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,9 4	0,61	0	1,14	0
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346, 2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,4 8	95,79	260,4 7	18,12	167, 21	1,28	34,4 5	3,25	17,27
53-19з	и маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Батон простой	35	2,8	0,4	17,2	83,1	0,06	0,02	0	0	0	155,0 5	47,6	8,05	11,9	31,1 5	0,7	1,12	2,1	5,08

Итого за Завтрак	595	19,6	19,5	86,1	597,7	0,25	0,21	229,14	0,45	84,07	833,36	237,034	370,04	51,25	258,26	3,15	35,57	6,59	22,63	70,00
------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	--------	------	-------	--------	---------	--------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------

Обед

54-1.3э	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19	
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	26,5	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
54-1.2м	Плов с курицей	250	34,1	8,1	41,6	375,	0,11	0,11	206,3	0,11	2,95	364,5	481,15	96,04	135,41	293,	2,53	49,7	34,49	211,8	
54-2.гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
53-1.9э	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
	Итого за Обед	900	48,1	24,9	109,	853,	0,3	0,25	379,59	0,3	11,4	1052,	1138,97	245,53	195,92	471,	6,96	84,48	49,23	266,4	70,00
	Итого за день	1495	67,7	44,4	195,	1451,3	0,55	0,46	608,73	0,75	95,47	1886,	1376	615,57	247,17	729,	10,11	120,	55,82	289,03	

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-1.3э	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
54-2.5.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	0,1	0,19	32,97	0,07	0,77	427,9	212,13	185,97	34,95	167,86	0,51	63,81	7,76	48,89
53-1.9э	с маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-2.1.гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,5	41,85	9	6,3	29,2	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	Итого за Завтрак	550	20,3	22,8	80,5	607,6	0,28	0,44	134,2	0,34	1,56	1008,4	564,01	507,5	94,92	452,79	3,44	76,9	24,3	93,95	70,00

Обед

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,03	0,04	202,5	0	38,52	142,1	272,45	46,32	17,34	32,0	0,6	16,3	0,26	13,9	
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07	121,4	0	5,96	119,7	478,04	42,26	36,25	100,58	1,85	19,9	2,51	36,1	
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,7	990,15	31,63	126	269,75	2,87	54,5	25,84	208,6	3
54-2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7	
	Итого за Обед	890	48,6	24,6	107	843	0,53	0,34	434,8	0,11	57,63	1105,7	2155,1	233,2	220,36	514,14	7,73	110,08	41,48	267,3	70,00
	Итого за день	1440	68,9	47,4	187,5	145,0,6	0,81	0,78	569,1	0,45	59,19	2114,1	2719,1	740,7	315,28	966,93	11,17	187,03	65,78	361,2	8

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,8	64,56	127	8,63	48,8	0,88	24,9	0,07	14,3	
-------	-------------------	-----	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	---	-------	-------	-----	------	------	------	------	------	------	--

294	Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45	
54-Зн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	
Пром.	Зефир	20	0,2	0	16	64,7	0	0	0	0	0	55,4	9,2	5	1,2	2,4	0,28	0	0	0	
	Итого за Завтрак	550	28,6	17,2	95,6	651,8	0,19	0,12	44,98	0,17	1,71	886,53	355,06	240,81	79,99	220,06	3,61	72,69	18,99	122,7	70,00

Обед

ДП-10ос	Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,1	14,7	6,2	169,6	0,01	0,05	14,98	0,09	3,15	82,67	193,02	95,09	17,67	68,57	1,03	5,46	1,63	15,6	
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	0,06	0,05	110,39	0	4,28	107,78	317,44	86,9	24,54	73,75	1,21	17,75	2,11	26,4	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,26	0,14	23,03	0,11	0	179,34	263,23	55,94	144,19	217,19	4,86	26,73	4,23	19,27	
309	Биточки с соусом томатным	100	17,4	4	13,2	158,6	0,06	0,05	18,91	0,02	0,7	210,83	199,56	24,03	56,07	120,29	1,16	7,33	15,22	94,56	
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,7	0	0,01	0,66	0	0,52	3,05	48,45	63,15	4,77	8,33	0,96	0,24	0,03	0,96	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	840	38,3	32	111,8	888,4	0,46	0,32	167,97	0,22	8,65	883,07	1077,5	337,11	255,64	527,13	9,88	59,43	26,82	165,49	70,00
	Итого за день	1390	66,9	49,2	207,4	1540,2	0,65	0,44	212,95	0,39	10,36	1769,6	1432,5	577,92	335,63	747,19	13,49	132,12	45,81	288,19	

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1бк	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,12	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9	
53-19з	с маслом сливочным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Итого за Завтрак	620	15,2	18,5	80,6	548,3	0,27	0,35	97,24	0,21	11,18	785,14	716,67	350,33	81,92	314,41	4,59	75,28	10,88	75,88	70,00

Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2	0,09	0,09	536,68	0,18	12,17	195,66	339,94	20,34	24,79	66,84	0,92	17,17	2,83	32,12	
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя педовал)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	0,05	0,05	129,11	0	8,03	120,71	250,24	45,8	18,29	65,54	0,69	19,08	3,55	20,85	
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	0,17	0,14	324,59	0	14,06	351,73	923,21	40,23	116,69	240,64	2,67	53,71	21,3	195,45	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Батон простой	60	4,8	0,6	29,5	142,4	0,1	0,04	0	0	0	265,8	81,6	13,8	20,4	53,4	1,2	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,03	0	0	0	142,1	82,25	10,15	16,45	52,5	1,37	1,54	1,93	8,4	
	Итого за Обед	895	43	24,2	109	825,3	0,47	0,35	1005,38	0,18	34,28	1076,05	1677,41	238,4	198,73	483,23	6,93	93,42	33,21	265,52	70,00

	Итого за день	1515	58,2	42,7	189,6	137,3,6	0,74	0,7	1102,62	0,39	45,46	1861,19	2394,08	588,73	280,65	797,64	11,52	168,7	44,09	341,4	
Понедельник, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,8	14,4	40,4	334	0,21	0,3	57,45	0,16	0,91	436,87	373,16	211,97	108,55	270,73	3,14	67,4	5,7	46,85	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Мармелад фруктов-ягодный формовой	15	0,2	1,4	9,6	51,8	0	0	0	0	0	10,5	17,25	1,95	5,85	6,3	0,39	0	0	0	
	Итого за Завтрак	550	19,8	20,9	86,9	614,5	0,32	0,39	96,75	0,3	1,06	946,6	527,47	429,75	141,53	427,96	5,89	68,84	18,31	53,38	70,00
Обед																					
54-24з	Икра кабачковая	100	1,5	4,7	7,4	78	0,04	0,04	16,76	0	12,36	103,05	340,7	30,35	17,22	29,55	0,76	14,34	0,37	10,23	
54-9с	Суп фасоловый	200	6,8	4,6	14,4	125,9	0,1	0,05	120,79	0	3,73	96,49	363,07	37,86	26,72	96,13	1,27	16,68	3,65	27,02	
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56	
279	Тефтели куриные	100	15,7	10,1	12,3	202,4	0,06	0,05	3,42	0	1,66	357,59	210,82	20,96	55,81	126,12	1,15	49,36	14,3	97,27	

54-Эгн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Обед	865	34,3	27,1	109,8	818,9	0,37	0,23	463,77	0	20,5	1298,6	1173,72	197,74	155,85	419,78	6,28	108,18	35,24	181,48	70,00
	Итого за День	1415	54,1	48	196,7	143,3,4	0,69	0,62	560,52	0,3	21,56	2245,2	1701,19	627,49	297,38	847,74	12,17	177,02	53,55	234,86	

Вторник, 2 неделя

Завтрак																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0	
181	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	250	7,3	11,1	37,3	277,9	0,1	0,17	50,25	0,16	0,65	233,74	196,63	172,49	21,41	130,2	0,5	36,25	2,31	33,1	
Пром.	Кисель фруктовый (вишня)**	200	0,2	0	12,9	52,9	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,97	51,92	65,49	5,43	10,28	0,12	0,48	0,02	3,12	
Пром.	Фрукт свежий (Яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,55	41,85	9	6,3	29,25	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
	Итого за Завтрак	635	16,5	16,6	90,5	577,1	0,25	0,28	96,7	0,3	12,2	762,26	642,85	403,73	59,14	295,23	4,45	40,17	15,24	50,75	70,00

Обед

ДП-бос	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,3	85,4	0,02	0,02	0	0	25,5	759,9	262,65	42,4	14,47	31,2	0,59	0,3	0,54	8,82	
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	0,11	0,07	121,8	0	8,61	116,2	513,02	26,4	26,05	68,2	1,08	20,9	0,29	40,9	
54-17м	Запеканка картофельная с	200	23	11,1	32,1	319,9	0,39	2,08	5681,63	0,22	30,38	407,4	1073,8	40,12	55,35	405,71	8,3	56,2	41,35	318,7	
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,1	25,4	103,4	0,01	0,01	1,2	0	1,7	8,1	93,16	59,27	3,16	3,85	0,83	0,8	0,11	3,2	
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	19,2	3,6	8,7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	Итого за Обед	840	37,9	20,7	128,4	850	0,65	2,22	5804,72	0,22	66,19	1774,12	2072,0	190,6	121,53	595,38	12,63	97,5	55,16	380,4	70,00
	Итого за День	1475	54,4	37,3	218,9	1427,1	0,9	2,5	5901,42	0,52	78,39	2536,38	2714,8	594,4	180,67	890,61	17,08	137,7	70,4	431,1	5

Среда, 2 неделя

Завтрак																					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	175	26,7	12,6	17,9	292,1	0,07	0,33	75,46	0,48	1,86	197,2	243,55	195,9	32,27	274,11	1,82	29,6	37,89	52,1	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,05	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,3	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,01	0	0	0	224,5	41,85	9	6,3	29,2	0,5	1,44	2,7	6,53	
Пром.	Фрукт свежий (Апельсин)*	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	

	Итого за Завтрак	550	36,9	16,5	69,3	572,6	0,26	0,52	96,75	0,48	62,38	656,31	739,88	397,76	96,34	480,55	4,85	42,09	52,12	95,63	70,00
Обед																					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	57,4	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
ДП-8г	Макароны отварные с овощами	180	5,4	6,7	31,9	209,6	0,08	0,04	338,11	0,12	2,49	78,2	169,26	26,23	20,75	67,21	1,1	12,54	0,29	34,52	
294	Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	18	10,8	9	205,8	0,05	0,06	22,57	0,06	0,55	401,53	204,57	31,81	58,6	127,8	1,13	46,16	15,9	100,45	
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179,45	79,94	22,19	18,05	0,67	0,14	0,07	1	
Пром.	Батон простой	65	5,2	0,7	31,9	154,3	0,1	0,04	0	0	0	287,95	88,4	14,95	22,1	57,85	1,3	2,08	3,9	9,43	
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5,1	2,6	59,9	0,02	0,02	4,08	0	5,58	907,92	141,4	23,43	13,53	28,4	0,61	0,45	0,08	4,65	
	Итого за Обед	895	35,8	30,5	101,9	826,2	0,28	0,22	497,44	0,18	22,38	1800,7	1013,08	233,76	153,58	338,03	5,41	80,43	20,66	168,5	70,00
	Итого за День	1445	72,7	47	171,2	139,8,8	0,54	0,74	594,19	0,66	84,76	2457,01	1752,96	631,52	249,92	818,58	10,26	122,52	72,78	264,13	
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	0,08	0,04	30	0	4	273,6	82,17	17,6	18,27	53,94	0,61	0	1,14	0	
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13,2	11,4	47,8	346,2	0,1	0,09	56,1	0,32	0,07	401,48	95,79	260,47	18,12	167,21	1,28	34,45	3,25	17,27	

54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133, 4	0,02	0,12	10,79	0	0,15	37,96	165,29	161,2 7	26,03	95,2	0,84	2,66	1	23,1	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0,04	0,01	0	0	0	174,6 5	32,55	7	4,9	22,7 5	0,39	1,12	2,1	5,08	
	Итого за Завтрак	610	24	15,6	101, 6	641, 2	0,29	0,28	96,89	0,32	4,22	1040, 19	437,05	455,0 9	79,07	378, 6	4,1	38,2 3	15,22	45,45	70,00

Обед

54-133	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,2	227,11	32,01	18,25	35,8	1,17	19,9	0,59	19	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	5	17,5	135,3	0,12	0,07	150,9	0	4,65	745,7	453,78	98,49	33,76	121,5	1,63	105,85	4,56	33,78	
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160	0,09	0,09	371,2	0,02	14,59	202,9	514,56	75,95	34,49	84,2	1,22	32,8	0,68	48,76	
268	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	13,7	13,1	11,6	219,3	0,05	0,09	4,8	0	0,01	429,1	208,03	28,42	17,64	128,79	1,93	48,2	2,08	45,78	
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	13,8	56,3	0	0,01	0,23	0	1,14	1,01	20,14	51,11	2,64	4,93	0,43	0,01	0,02	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,05	0,02	0	0	0	152,5	61,25	8,75	11,75	39,5	0,98	0	7,73	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	915	30,1	32,4	104,8	830,3	0,39	0,33	528,2	0,02	24,19	1962,08	1540,67	306,73	126,93	453,85	8,02	208,84	19,26	156,72	70,00
	Итого за день	1525	54,1	48	206,4	1471,5	0,68	0,61	625,18	0,34	28,41	3002,27	1977,72	761,82	206	832,45	12,12	247,07	34,48	202,17	

Пятница, 2 неделя

Завтрак

305	Каша Янтарная из пшени с яблоком	250	12,4	20,6	56,1	459,4	0,25	0,28	86,1	0,23	2,29	87,8	427,51	242,2	71,38	287,71	2,33	21,4	5,07	60,22	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Фрукт свежий (Банан) *	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0,01	0	0	0	124,75	23,25	5	3,5	16,2	0,28	0,8	1,5	3,63	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Завтрак	595	17,3	21,5	102,5	673,5	0,36	0,37	106,4	0,23	12,33	366,23	868,52	328,34	130,11	370,74	4,72	22,3	13,75	66,05	70,00

Обед

54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1	0,08	0,07	130,28	0	10,53	247,51	464,34	43,69	25,25	63,1	0,95	21,2	0,33	34,85	
54-15м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	0,13	0,09	182,92	0	1,09	329,79	388,17	33,04	138,09	260,39	2,21	44,2	12,19	81,55	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	3,3	140,3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,9	262,5	42,3	14,47	31,38	0,57	0,3	0,54	8,82	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Обед	810	32,1	29,7	105,9	819,3	0,3	0,2	328,2	0	37,14	1636,65	1170,98	239,11	188,32	398,19	4,47	67,7	16,66	133,92	70,00
	Итого за день	1405	49,4	51,2	208,4	1492,8	0,66	0,57	434,6	0,23	49,47	2002,88	2039,5	567,45	318,43	768,93	9,19	90,1	30,41	199,97	

	Мас са	Белки	Жи ры	Угле воды	Эне ргет иче	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
--	-----------	-------	----------	--------------	--------------------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---	--

[illegible]