

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела  
Управления Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и  
Георгиевском районе

  
И.Н. Басова

«    » 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №11»

  
Л.М.Новикова

«    » 2023 года

### ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 11»  
2023-2024 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы

Составлено в соответствии: « Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№.№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
			Б	Ж	У															
<b>Понедельник 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак:</b>																				
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25							
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02						
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>672</b>	<b>17,72</b>	<b>23,66</b>	<b>90,92</b>	<b>664,76</b>	<b>0,23</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>52,3</b>	<b>574,1</b>	<b>323,5</b>	<b>60,35</b>	<b>6,15</b>						
<b>Обед:</b>																				
70,71	Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72						
232	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1						
220	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,03	24,34	121	0,01	2,10	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,01						
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>39,61</b>	<b>21,62</b>	<b>81,13</b>	<b>680,21</b>	<b>0,39</b>	<b>36,03</b>	<b>9,31</b>	<b>4,81</b>	<b>236</b>	<b>429,36</b>	<b>169,8</b>	<b>5,04</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,33</b>	<b>45,28</b>	<b>172</b>	<b>1344,97</b>	<b>0,61</b>	<b>60,37</b>	<b>128</b>	<b>57,1</b>	<b>810,1</b>	<b>752,86</b>	<b>230,1</b>	<b>11,19</b>						
<b>Вторник 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак:</b>																				
10	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9						
11	Орех овсяной отварной консервированный	30	1,0	0,1	3,2	19,4	0,1	3	0	0,0	10	31	10,5	0,4						
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13						
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02						
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>595</b>	<b>19,11</b>	<b>28,05</b>	<b>73,02</b>	<b>622,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>60,4</b>	<b>5,92</b>	<b>247,7</b>	<b>377,2</b>	<b>125,6</b>	<b>4,14</b>						
<b>Обед:</b>																				
	Овоши натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05						
	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09						
	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9						
	Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8						



Итого за день	59,04	51,73	734,2	1656,12	0,73	54,39	207	12,7	755,32	968,9	216,7	12,39	
<b>Пятница 1 неделя</b>													
<b>Завтрак:</b>													
70, 71 Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
260 Гуляш из говядины	90/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
171 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377 Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
<b>Итого за прием:</b>	<b>620</b>	<b>23,13</b>	<b>25,55</b>	<b>139,9</b>	<b>885,03</b>	<b>0,43</b>	<b>29,55</b>	<b>143</b>	<b>5,47</b>	<b>148,17</b>	<b>430,65</b>	<b>255,5</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед:</b>													
321 Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
90 Гассольник ленинградский со сметаной 15%-жир	250	3,49	3,47	16,33	148,25	0,22	3,82	0	3,82	42,67	88,1	33,37	2,05
273 Коллеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
312 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350 Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>26,77</b>	<b>27,67</b>	<b>104,6</b>	<b>814,84</b>	<b>0,57</b>	<b>39,97</b>	<b>20,3</b>	<b>53,2</b>	<b>183,97</b>	<b>412,78</b>	<b>135,6</b>	<b>6,79</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>49,9</b>	<b>53,22</b>	<b>244,5</b>	<b>1699,87</b>	<b>0,994</b>	<b>69,52</b>	<b>163,2</b>	<b>58,7</b>	<b>332,14</b>	<b>843,43</b>	<b>391,13</b>	<b>15,19</b>	
<b>Понедельник 2 неделя</b>													
<b>Завтрак:</b>													
182 Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
14 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15 Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
<b>Итого за прием:</b>	<b>602</b>	<b>13,57</b>	<b>23,76</b>	<b>63,77</b>	<b>506,51</b>	<b>0,35</b>	<b>24,21</b>	<b>176</b>	<b>4,85</b>	<b>457,6</b>	<b>388,97</b>	<b>76,5</b>	<b>6,88</b>
<b>Обед:</b>													
75 Ябра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99 Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
79 Тертели из говядины с соусом томатным	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
1 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>865</b>	<b>24,14</b>	<b>24,88</b>	<b>125,6</b>	<b>882,81</b>	<b>0,44</b>	<b>15,15</b>	<b>79</b>	<b>17,5</b>	<b>151,4</b>	<b>447,83</b>	<b>221,6</b>	<b>9,34</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>38,59</b>	<b>48,86</b>	<b>211,6</b>	<b>1451,32</b>	<b>0,8</b>	<b>39,36</b>	<b>255</b>	<b>22,4</b>	<b>609</b>	<b>836,8</b>	<b>292,1</b>	<b>16,22</b>	
<b>Вторник 2 неделя</b>													



179)	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>565</b>	<b>44,47</b>	<b>39,86</b>	<b>103,8</b>	<b>951,98</b>	<b>0,4</b>	<b>16,37</b>	<b>143</b>	<b>6,58</b>	<b>382,58</b>	<b>406,6</b>	<b>114,1</b>	<b>3,17</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
79	Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
118	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
20	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
30	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
333	<b>Итого за обед:</b>	<b>533</b>	<b>33,73</b>	<b>16,63</b>	<b>27,91</b>	<b>648,57</b>	<b>0,21</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>	<b>3,95</b>	<b>112,86</b>	<b>388,37</b>	<b>96,44</b>	<b>7,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,2</b>	<b>56,69</b>	<b>201,1</b>	<b>1800,95</b>	<b>0,61</b>	<b>32,69</b>	<b>143</b>	<b>10,5</b>	<b>495,44</b>	<b>794,97</b>	<b>204,5</b>	<b>11,07</b>
	<b>Пятница 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
75	Яйра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
95	Выпечки рубленые из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
11	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
71	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
20	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
30	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
200	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>762</b>	<b>22,87</b>	<b>16,79</b>	<b>136,6</b>	<b>978,89</b>	<b>0,24</b>	<b>27,03</b>	<b>70,8</b>	<b>15,2</b>	<b>131,54</b>	<b>281,92</b>	<b>153,3</b>	<b>5,24</b>
	<b>Обед:</b>													
1	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
250	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
90/140	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
150	<b>Итого за обед:</b>	<b>150</b>	<b>2,64</b>	<b>5,00</b>	<b>21,46</b>	<b>202,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>22,1</b>	<b>1,5</b>	<b>12,55</b>	<b>38,9</b>	<b>8,4</b>	<b>0,84</b>
200	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
20	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
30	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>32,19</b>	<b>33,93</b>	<b>118,1</b>	<b>913,99</b>	<b>0,338</b>	<b>23,06</b>	<b>63,23</b>	<b>53,7</b>	<b>152,49</b>	<b>407,05</b>	<b>98,71</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,06</b>	<b>50,72</b>	<b>254,7</b>	<b>1892,88</b>	<b>0,576</b>	<b>50,09</b>	<b>134</b>	<b>68,8</b>	<b>284,03</b>	<b>688,97</b>	<b>251,96</b>	<b>18,02</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>515,5</b>	<b>482,9</b>	<b>1981</b>	<b>15240,9</b>	<b>7,15</b>	<b>488,7</b>	<b>1384</b>	<b>353</b>	<b>4544,2</b>	<b>7554,9</b>	<b>2499</b>	<b>129,3</b>
	<b>в среднем 1 день</b>		<b>51,55</b>	<b>48,29</b>	<b>198,1</b>	<b>1524,09</b>	<b>0,71</b>	<b>48,87</b>	<b>138</b>	<b>35,3</b>	<b>454,42</b>	<b>755,49</b>	<b>249,9</b>	<b>12,93</b>

№ п/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Понедельник 1 неделя</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
13	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5			
14	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25				
15	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02			
16	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3			
17	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57			
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>672</b>	<b>17,72</b>	<b>23,66</b>	<b>90,92</b>	<b>664,76</b>	<b>0,23</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>52,3</b>	<b>574,1</b>	<b>323,5</b>	<b>60,35</b>	<b>6,15</b>			
<b>Обед:</b>																	
18	Опощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17			
19	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72			
20	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02			
21	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1			
	Овощи из ягод свежемороженых	200	0,15	0,05	24,34	121	0,01	2,10	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,01			
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49			
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>39,61</b>	<b>21,62</b>	<b>81,13</b>	<b>680,21</b>	<b>0,39</b>	<b>36,03</b>	<b>9,31</b>	<b>4,81</b>	<b>236</b>	<b>429,36</b>	<b>169,8</b>	<b>5,04</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,33</b>	<b>45,28</b>	<b>172</b>	<b>1344,97</b>	<b>0,61</b>	<b>60,37</b>	<b>128</b>	<b>57,1</b>	<b>810,1</b>	<b>752,86</b>	<b>230,1</b>	<b>11,19</b>			
<b>Вторник 1 неделя</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9			
	Сухой овсяной отварной консервированный	30	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	3	0	0,6	10	31	10,5	0,4			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13			
	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02			
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49			
	Сыр калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>595</b>	<b>19,11</b>	<b>28,05</b>	<b>73,02</b>	<b>622,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>60,4</b>	<b>5,92</b>	<b>247,7</b>	<b>377,2</b>	<b>125,6</b>	<b>4,14</b>			
<b>Обед:</b>																	
	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17			
	Хлеб картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05			
	Орехи рубленые из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09			
	Суп из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9			
	Фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8			

Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>23,99</b>	<b>20,46</b>	<b>80,24</b>	<b>865,81</b>	<b>0,45</b>	<b>35,67</b>	<b>140</b>	<b>31,8</b>	<b>181,55</b>	<b>319,17</b>	<b>110,1</b>	<b>8,07</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>49,82</b>	<b>153,3</b>	<b>1488,61</b>	<b>0,95</b>	<b>61,97</b>	<b>200</b>	<b>37,7</b>	<b>429,25</b>	<b>696,37</b>	<b>235,7</b>	<b>12,21</b>
<b>Среда 1 недели</b>													
<b>Завтрак:</b>													
18 Хлебцы рыбные (минтай филе) с маслом сливочным	90/5	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
19 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
20 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
21 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
22 Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
23 Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
24 Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
<b>Итого за прием:</b>	<b>742</b>	<b>26,33</b>	<b>23,49</b>	<b>74,22</b>	<b>615,77</b>	<b>0,53</b>	<b>39,5</b>	<b>49,5</b>	<b>3,78</b>	<b>143,58</b>	<b>437,49</b>	<b>175,4</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед:</b>													
25 Пюре свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
26 Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
27 Бефстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
28 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
29 Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
30 Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
31 Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>32,42</b>	<b>39,1</b>	<b>116,6</b>	<b>1008,09</b>	<b>0,28</b>	<b>13,74</b>	<b>22,1</b>	<b>20</b>	<b>168,58</b>	<b>414,38</b>	<b>102,5</b>	<b>7,81</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>58,75</b>	<b>62,59</b>	<b>190,8</b>	<b>1623,86</b>	<b>0,81</b>	<b>53,24</b>	<b>71,7</b>	<b>23,8</b>	<b>312,16</b>	<b>851,87</b>	<b>277,9</b>	<b>12,41</b>
<b>Четверг 1 недели</b>													
<b>Завтрак:</b>													
32 Закуска из творога с морковью со стуженным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
33 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
34 Чай с лимоном (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
35 Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
36 Молоко сетчатое калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
<b>Итого за прием:</b>	<b>680</b>	<b>31,93</b>	<b>35,48</b>	<b>129,8</b>	<b>973,41</b>	<b>0,38</b>	<b>23,59</b>	<b>173</b>	<b>2,71</b>	<b>622,3</b>	<b>614,1</b>	<b>98,69</b>	<b>7,15</b>
<b>Обед:</b>													
37 салат натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
38 салат из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
39 салат из птицы (бройлер- цыпята)	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
40 салат из свежих плодов ( яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
41 Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
42 Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>830</b>	<b>27,32</b>	<b>16,25</b>	<b>104,4</b>	<b>682,71</b>	<b>0,35</b>	<b>30,8</b>	<b>33,6</b>	<b>9,99</b>	<b>133,02</b>	<b>354,8</b>	<b>118</b>	<b>5,24</b>



Итого за день	50,25	51,73	234,2	1656,12	0,73	54,39	207	12,7	755,32	968,9	216,7	12,39
<b>Пятница 1 неделя</b>												
<b>Завтрак:</b>												
60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
90/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
<b>620</b>	<b>23,13</b>	<b>25,55</b>	<b>139,9</b>	<b>885,03</b>	<b>0,43</b>	<b>29,55</b>	<b>143</b>	<b>5,47</b>	<b>148,17</b>	<b>430,65</b>	<b>255,5</b>	<b>8,4</b>
<b>Обед:</b>												
60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
220	3,49	3,27	16,22	148,22	0,22	5,82	0	3,82	42,67	88,1	32,57	2,05
90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>840</b>	<b>26,77</b>	<b>27,67</b>	<b>104,6</b>	<b>814,84</b>	<b>0,57</b>	<b>39,97</b>	<b>20,3</b>	<b>53,2</b>	<b>183,97</b>	<b>412,78</b>	<b>135,6</b>	<b>6,79</b>
<b>Итого за день:</b>												
	<b>49,9</b>	<b>53,22</b>	<b>244,5</b>	<b>1699,87</b>	<b>0,994</b>	<b>69,52</b>	<b>163,2</b>	<b>58,7</b>	<b>332,14</b>	<b>843,43</b>	<b>391,13</b>	<b>15,19</b>
<b>Понедельник 2 недели</b>												
<b>Завтрак:</b>												
200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
<b>662</b>	<b>14,13</b>	<b>23,98</b>	<b>65,99</b>	<b>509,51</b>	<b>0,36</b>	<b>24,21</b>	<b>176</b>	<b>4,85</b>	<b>457,6</b>	<b>388,97</b>	<b>70,5</b>	<b>6,86</b>
<b>Обед:</b>												
60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>865</b>	<b>24,14</b>	<b>24,88</b>	<b>125,6</b>	<b>882,81</b>	<b>0,44</b>	<b>15,15</b>	<b>79</b>	<b>17,5</b>	<b>151,4</b>	<b>447,83</b>	<b>221,6</b>	<b>9,34</b>
<b>Итого за день:</b>												
	<b>38,59</b>	<b>48,86</b>	<b>211,6</b>	<b>1451,32</b>	<b>0,8</b>	<b>39,36</b>	<b>255</b>	<b>22,4</b>	<b>609</b>	<b>836,8</b>	<b>292,1</b>	<b>16,22</b>
<b>Суббота 2 недели</b>												



170	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>565</b>	<b>44,47</b>	<b>39,86</b>	<b>103,8</b>	<b>951,98</b>	<b>0,4</b>	<b>16,37</b>	<b>143</b>	<b>6,58</b>	<b>382,58</b>	<b>406,6</b>	<b>114,1</b>	<b>3,17</b>
	<b>Обед:</b>													
71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
01	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
90	Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
01	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>650</b>	<b>59,75</b>	<b>19,05</b>	<b>27,91</b>	<b>640,97</b>	<b>0,21</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>	<b>3,95</b>	<b>112,86</b>	<b>388,37</b>	<b>96,44</b>	<b>7,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>78,2</b>	<b>56,69</b>	<b>201,1</b>	<b>1800,95</b>	<b>0,61</b>	<b>32,69</b>	<b>143</b>	<b>10,5</b>	<b>495,44</b>	<b>794,97</b>	<b>204,5</b>	<b>11,07</b>
	<b>Питание 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
3	Пюре свекловая	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
	Батошки рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>762</b>	<b>22,87</b>	<b>16,79</b>	<b>136,6</b>	<b>978,89</b>	<b>0,24</b>	<b>27,03</b>	<b>70,8</b>	<b>15,2</b>	<b>131,54</b>	<b>281,92</b>	<b>153,3</b>	<b>5,24</b>
	<b>Обед:</b>													
	Кашута тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
	Борщовельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
	Компот из свежих яблок	150	5,64	5,00	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>32,19</b>	<b>33,93</b>	<b>118,1</b>	<b>913,99</b>	<b>0,338</b>	<b>23,06</b>	<b>63,23</b>	<b>53,7</b>	<b>152,49</b>	<b>407,05</b>	<b>98,71</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,06</b>	<b>50,72</b>	<b>254,7</b>	<b>1892,88</b>	<b>0,576</b>	<b>50,09</b>	<b>134</b>	<b>68,8</b>	<b>284,03</b>	<b>688,97</b>	<b>251,96</b>	<b>18,02</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>515,5</b>	<b>482,9</b>	<b>1981</b>	<b>15240,9</b>	<b>7,15</b>	<b>488,7</b>	<b>1384</b>	<b>353</b>	<b>4544,2</b>	<b>7554,9</b>	<b>2499</b>	<b>129,3</b>
	<b>в среднем 1 день:</b>		<b>51,55</b>	<b>48,29</b>	<b>198,1</b>	<b>1524,09</b>	<b>0,71</b>	<b>48,87</b>	<b>138</b>	<b>35,3</b>	<b>454,42</b>	<b>755,49</b>	<b>249,9</b>	<b>12,93</b>