

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 12

*Легушкова А. А.*

« 01 » 09



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (завтрак, обед)  
для льготной категории обучающихся 5-11 классов (1 смена) общеобразовательных школ  
на осенний период 2023 г  
стоимостью 398-00 р (субвенция)**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	Ј,мкг	Se, мкг	F,мкг
<b>1 неделя</b>																				
<b>1 день</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Каша "Полезная" (пшенно-кукурузная) молочная жидкая с маслом 200/5	(25)	205	5,452	3,112	32,446	180	0,10	0,12	0,52	50,40	0,01	117,35	139,46	31,16	1,14	151,41	43,39	5,20	22,47
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40
3	Пицца "Маргарита"	(0)	110	11,160	11,983	19,884	232	0,04	0,14	2,13	4,28	0,45	365,55	240,75	27,58	0,75	119,21	12,67	7,38	11,21
4	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>645</b>	<b>21,078</b>	<b>18,618</b>	<b>79,717</b>	<b>571</b>	<b>0,39</b>	<b>0,68</b>	<b>22,91</b>	<b>187,20</b>	<b>1,81</b>	<b>662,36</b>	<b>513,27</b>	<b>87,41</b>	<b>5,01</b>	<b>806,32</b>	<b>70,23</b>	<b>15,56</b>	<b>69,23</b>
<b>Обед</b>																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	250	4,728	3,457	17,030	118	0,18	0,07	4,72	12,02	0,06	28,80	77,62	30,70	1,79	394,66	21,24	2,52	27,20
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Котлеты, биточки, шницели рубленые с луком	416 (25)	100	12,662	17,541	13,161	261	0,14	0,10	0,40	0,00	0,00	48,69	170,69	28,62	2,69	230,70	92,77	2,66	41,50
5	Рагу из овощей	215 (12)	180	2,681	7,351	16,541	143	0,09	0,08	13,83	0,00	0,00	37,07	73,84	33,40	1,16	485,31	25,46	2,67	41,08
6	Сок фруктово-ягодный в ассортименте т/п	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,03	0,02	0,07	0,03	0,08	14,19	38,64	7,84	0,85	44,85	21,53	3,42	9,98
<b>Итого за обед:</b>			<b>968</b>	<b>27,321</b>	<b>31,379</b>	<b>137,776</b>	<b>943</b>	<b>0,80</b>	<b>0,34</b>	<b>69,02</b>	<b>12,05</b>	<b>0,13</b>	<b>231,44</b>	<b>501,58</b>	<b>177,46</b>	<b>9,54</b>	<b>1569,56</b>	<b>163,07</b>	<b>11,75</b>	<b>140,28</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>48,400</b>	<b>49,997</b>	<b>217,494</b>	<b>1514</b>	<b>1,19</b>	<b>1,02</b>	<b>91,93</b>	<b>199,25</b>	<b>1,94</b>	<b>893,80</b>	<b>1014,85</b>	<b>264,88</b>	<b>14,54</b>	<b>2375,88</b>	<b>233,30</b>	<b>27,31</b>	<b>209,52</b>

2 день																				
Завтрак																				
1	Зеленый горошек порциями	T/24 (12)	25	0,655	0,047	1,554	9	0,03	0,01	2,50	0,00	0,00	5,00	15,50	5,25	0,17	24,75	0,00	0,00	0,00
2	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Сырная палочка	(25)	40	4,012	4,857	17,166	128	0,03	0,04	0,04	2,20	0,15	68,32	65,00	7,96	0,42	45,70	8,91	3,86	8,55
6	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>685</b>	<b>24,902</b>	<b>26,488</b>	<b>80,457</b>	<b>660</b>	<b>0,32</b>	<b>0,77</b>	<b>21,24</b>	<b>53,49</b>	<b>3,61</b>	<b>258,62</b>	<b>489,58</b>	<b>129,78</b>	<b>6,63</b>	<b>999,51</b>	<b>107,73</b>	<b>45,58</b>	<b>93,33</b>
Обед																				
1	Салат картофельный с огурцами с заправкой	59 (13)	100	1,055	8,786	8,091	116	0,05	0,04	5,74	0,00	0,00	18,83	38,48	16,85	0,65	269,09	49,80	2,93	23,69
2	Щи из свежей капусты с картофелем и овощами	124 (21)	250	1,416	3,392	6,588	63	0,04	0,05	17,72	12,02	0,06	33,15	38,80	18,65	0,70	283,06	20,40	0,31	18,60
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 2/50/30	397 (21)	160	12,247	6,521	4,659	126	0,12	0,12	3,65	20,73	7,61	32,49	146,51	25,12	0,93	277,59	123,66	27,98	256,50
6	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
7	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
8	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	60	3,199	0,530	26,787	125	0,20	0,07	0,00	0,00	0,00	127,20	131,40	38,40	1,74	161,40	13,20	7,20	0,00
<b>Итого за обед:</b>			<b>993</b>	<b>22,935</b>	<b>25,015</b>	<b>114,938</b>	<b>777</b>	<b>0,70</b>	<b>0,33</b>	<b>40,41</b>	<b>53,89</b>	<b>7,73</b>	<b>271,52</b>	<b>502,06</b>	<b>146,70</b>	<b>5,56</b>	<b>1157,64</b>	<b>302,70</b>	<b>46,93</b>	<b>331,17</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,837</b>	<b>51,503</b>	<b>195,395</b>	<b>1436</b>	<b>1,02</b>	<b>1,10</b>	<b>61,66</b>	<b>107,39</b>	<b>11,34</b>	<b>530,14</b>	<b>991,64</b>	<b>276,48</b>	<b>12,19</b>	<b>2157,15</b>	<b>410,43</b>	<b>92,50</b>	<b>424,50</b>
3 день																				
Завтрак																				
1	Голубцы рубленные в соусе 102/42	(25)	144	14,177	4,876	7,094	129	0,08	0,02	6,92	0,07	0,00	31,57	131,22	22,51	1,26	350,33	58,01	17,17	97,83
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>604</b>	<b>22,711</b>	<b>14,109</b>	<b>75,035</b>	<b>518</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>19,63</b>	<b>113,07</b>	<b>0,07</b>	<b>161,26</b>	<b>321,55</b>	<b>81,93</b>	<b>3,84</b>	<b>1223,91</b>	<b>164,55</b>	<b>18,95</b>	<b>152,17</b>
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00

2	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	134 (12)	250	1,657	3,343	12,308	86	0,08	0,06	10,43	12,02	0,06	28,59	55,97	26,70	1,01	442,02	56,13	0,44	31,85
3	Печень тушенная в соусе 70/70	408 (12)	140	15,620	11,725	12,730	219	0,24	1,77	14,97	4903,30	0,02	40,59	301,01	23,60	6,43	324,52	154,19	36,69	210,19
4	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,363	6,048	41,381	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	21,80	218,42	145,04	4,90	263,78	64,79	4,15	16,99
5	Напиток сливовый	(25)	200	0,127	0,050	17,298	70	0,01	0,01	0,80	0,00	0,00	4,00	3,48	1,57	0,13	35,52	0,35	0,00	0,53
6	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
7	Рулет с маком	(25)	60	4,089	6,618	30,186	197	0,03	0,02	0,01	0,03	0,06	124,24	92,03	35,30	1,13	37,32	14,46	3,45	9,43
	<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>32,541</b>	<b>28,267</b>	<b>137,774</b>	<b>936</b>	<b>0,81</b>	<b>2,05</b>	<b>33,20</b>	<b>4930,46</b>	<b>0,20</b>	<b>284,21</b>	<b>796,91</b>	<b>275,01</b>	<b>15,61</b>	<b>1413,16</b>	<b>291,92</b>	<b>44,73</b>	<b>275,99</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,252</b>	<b>42,376</b>	<b>212,809</b>	<b>1454</b>	<b>1,18</b>	<b>2,25</b>	<b>52,83</b>	<b>5043,53</b>	<b>0,28</b>	<b>445,47</b>	<b>1118,46</b>	<b>356,94</b>	<b>19,45</b>	<b>2637,07</b>	<b>456,47</b>	<b>63,68</b>	<b>428,15</b>
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога (запеченный)	(25)	200	24,877	16,791	42,536	421	0,10	0,39	0,33	18,07	0,45	253,56	362,67	47,05	1,93	313,32	83,46	42,43	87,04
2	Соус вишневый с ягодами	618 (28)	30	0,097	0,000	17,132	69	0,00	0,00	0,92	0,00	0,00	5,46	3,99	3,46	0,23	32,51	0,27	0,00	0,40
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Булочка молочная	779 (21)	50	3,746	0,970	25,397	125	0,04	0,04	0,12	0,18	0,11	35,63	50,91	8,43	0,44	72,80	20,35	2,34	7,74
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>637</b>	<b>29,406</b>	<b>17,820</b>	<b>107,124</b>	<b>707</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>18,22</b>	<b>18,25</b>	<b>0,56</b>	<b>324,47</b>	<b>441,69</b>	<b>76,21</b>	<b>6,46</b>	<b>819,24</b>	<b>106,55</b>	<b>45,16</b>	<b>105,66</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Суп из овощей с фасолью	144 (21)	250	2,634	3,492	11,164	87	0,08	0,05	9,87	12,02	0,06	38,70	71,87	22,89	1,04	364,04	55,96	2,00	21,38
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Плов 75/180	403 (12)	255	16,521	33,334	42,756	537	0,61	0,16	2,25	0,02	0,00	27,54	259,13	60,64	2,57	413,51	76,54	12,18	71,81
6	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18
7	Хлеб "Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
9	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>928</b>	<b>25,616</b>	<b>40,924</b>	<b>124,778</b>	<b>970</b>	<b>1,05</b>	<b>0,38</b>	<b>120,17</b>	<b>27,89</b>	<b>0,13</b>	<b>221,48</b>	<b>545,02</b>	<b>159,74</b>	<b>7,72</b>	<b>1309,61</b>	<b>142,59</b>	<b>19,49</b>	<b>118,36</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,022</b>	<b>58,744</b>	<b>231,902</b>	<b>1676</b>	<b>1,24</b>	<b>0,85</b>	<b>138,38</b>	<b>46,14</b>	<b>0,69</b>	<b>545,95</b>	<b>986,71</b>	<b>235,95</b>	<b>14,19</b>	<b>2128,86</b>	<b>249,15</b>	<b>64,65</b>	<b>224,02</b>
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Котлета "Богатырь" (из цыплят и говядины)	(0)	100	15,287	9,444	6,107	171	0,08	0,06	1,12	12,55	0,13	47,35	170,11	24,27	1,82	292,91	72,21	16,79	95,49
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52

3	Соус овощной по " Болгарски"	(0)	80	1,836	3,394	8,649	72	0,06	0,07	26,94	0,00	0,00	23,89	42,43	24,23	1,01	311,29	45,01	1,22	21,30
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Арбуз свежий	627 (21)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>800</b>	<b>24,723</b>	<b>17,655</b>	<b>83,342</b>	<b>591</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>42,10</b>	<b>27,67</b>	<b>0,21</b>	<b>152,51</b>	<b>381,06</b>	<b>543,49</b>	<b>7,25</b>	<b>779,45</b>	<b>223,77</b>	<b>18,07</b>	<b>129,31</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	31,87	43,97	20,56	0,98	296,03	21,92	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Сердце тушенное в соусе 75/75	406 (12)	150	16,452	10,692	6,816	189	0,34	0,76	2,93	15,03	0,00	21,42	241,62	30,99	5,49	317,79	105,36	26,17	64,53
6	Картофель отварной	470 (12)	180	2,900	4,374	25,596	153	0,16	0,11	14,40	15,12	0,07	21,06	93,26	36,25	1,45	850,04	49,55	0,48	47,68
7	Напиток из вишни свежемороженой	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,66
8	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	70	3,994	5,763	33,674	203	0,04	0,06	0,05	19,35	0,29	24,09	50,89	6,93	0,62	60,96	3,35	3,89	13,37
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1022</b>	<b>27,889</b>	<b>25,807</b>	<b>114,491</b>	<b>802</b>	<b>0,78</b>	<b>1,04</b>	<b>35,91</b>	<b>67,51</b>	<b>0,42</b>	<b>184,10</b>	<b>569,42</b>	<b>145,37</b>	<b>10,91</b>	<b>1904,27</b>	<b>183,46</b>	<b>31,10</b>	<b>156,64</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,611</b>	<b>43,463</b>	<b>197,832</b>	<b>1393</b>	<b>1,16</b>	<b>1,34</b>	<b>78,01</b>	<b>95,19</b>	<b>0,63</b>	<b>336,61</b>	<b>950,48</b>	<b>688,86</b>	<b>18,17</b>	<b>2683,73</b>	<b>407,23</b>	<b>49,16</b>	<b>285,95</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,062	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14
3	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/140	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	389,20	2,46	0,36	9,86
5	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>22,281</b>	<b>26,453</b>	<b>76,587</b>	<b>634</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>14,26</b>	<b>44,69</b>	<b>0,06</b>	<b>95,31</b>	<b>92,52</b>	<b>40,78</b>	<b>4,44</b>	<b>521,85</b>	<b>134,79</b>	<b>1,29</b>	<b>18,80</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	50	0,465	0,094	1,816	10	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	145,00	1,00	0,20	10,00
2	Огурцы свежие порциями	(12)	50	0,296	0,047	0,908	5	0,01	0,01	3,50	0,00	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25	98,00	1,00	0,00	3,50
3	Суп картофельный с клецками	228 (1)	250	3,240	6,413	20,765	154	0,07	0,06	4,65	5,50	0,15	24,46	62,04	18,49	0,93	295,28	90,37	4,11	29,72
4	Фрикадельки рыбные с том. соусом	397 (21)	160	12,612	6,521	6,294	134	0,13	0,15	7,70	20,73	7,61	34,29	152,63	29,62	1,14	356,34	123,96	27,93	257,55
5	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,49
6	Напиток из сухофруктов	588 (12)	200	0,349	0,017	18,948	77	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	19,80	13,40	5,22	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00

8	Плюшка новомосковская	1 (25)	60	4,045	3,676	32,567	180	0,04	0,02	0,03	0,07	0,06	17,42	42,83	7,43	0,55	56,83	26,15	3,83	11,33	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>1010</b>	<b>26,644</b>	<b>21,456</b>	<b>143,981</b>	<b>876</b>	<b>0,64</b>	<b>0,32</b>	<b>28,54</b>	<b>41,41</b>	<b>7,89</b>	<b>174,18</b>	<b>480,56</b>	<b>134,49</b>	<b>6,51</b>	<b>1119,3<sub>1</sub></b>	<b>339,01</b>	<b>44,38</b>	<b>339,59</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,925</b>	<b>47,909</b>	<b>220,568</b>	<b>1509</b>	<b>0,70</b>	<b>0,42</b>	<b>42,80</b>	<b>86,10</b>	<b>7,94</b>	<b>269,49</b>	<b>573,07</b>	<b>175,27</b>	<b>10,95</b>	<b>1641,1<sub>6</sub></b>	<b>473,80</b>	<b>45,67</b>	<b>358,38</b>	
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>308,048</b>	<b>293,991</b>	<b>1276,00<sub>0</sub></b>	<b>8982</b>	<b>6,49</b>	<b>6,97</b>	<b>465,61</b>	<b>5577,5<sub>9</sub></b>	<b>22,81</b>	<b>3021,4<sub>7</sub></b>	<b>5635,22</b>	<b>1998,3<sub>8</sub></b>	<b>89,49</b>	<b>13623,85</b>	<b>2230,3<sub>8</sub></b>	<b>342,98</b>	<b>1930,5<sub>2</sub></b>	
	<b>2 неделя</b>																				
	<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55	
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,40	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,86	
4	Фрукты свежие (груши)	627 (21)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>19,779</b>	<b>20,610</b>	<b>85,377</b>	<b>606</b>	<b>0,40</b>	<b>0,65</b>	<b>13,55</b>	<b>171,02</b>	<b>1,94</b>	<b>470,32</b>	<b>429,01</b>	<b>73,94</b>	<b>4,31</b>	<b>515,11</b>	<b>75,71</b>	<b>22,34</b>	<b>75,37</b>	
	<b>Обед</b>																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	100	1,072	9,465	6,890	117	0,01	0,03	3,60	0,00	0,00	40,34	36,12	17,89	1,18	215,41	125,79	3,58	21,02	
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	250	1,848	3,321	14,785	96	0,08	0,06	6,74	12,02	0,06	21,18	64,78	22,88	0,89	404,17	55,91	1,89	26,05	
3	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	200	16,164	15,303	28,970	318	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00	
4	Соус томатный " Помидорка"	(0)	40	0,397	0,838	5,515	31	0,01	0,00	1,98	0,00	0,00	4,12	7,35	4,94	0,23	81,00	14,05	0,35	0,54	
5	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,18	
6	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,429</b>	<b>29,698</b>	<b>105,924</b>	<b>785</b>	<b>0,39</b>	<b>0,20</b>	<b>92,32</b>	<b>12,02</b>	<b>0,06</b>	<b>200,10</b>	<b>275,32</b>	<b>97,38</b>	<b>5,32</b>	<b>903,85</b>	<b>330,89</b>	<b>9,43</b>	<b>47,79</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>43,209</b>	<b>50,308</b>	<b>191,301</b>	<b>1391</b>	<b>0,78</b>	<b>0,85</b>	<b>105,87</b>	<b>183,04</b>	<b>2,00</b>	<b>670,41</b>	<b>704,33</b>	<b>171,32</b>	<b>9,64</b>	<b>1418,9<sub>6</sub></b>	<b>406,60</b>	<b>31,77</b>	<b>123,16</b>	
	<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
1	Тефтели рыбные в соусе 2/50/25	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31	
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54	
3	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Хлеб " Полезный" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01	
6	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	1/130	0,439	0,049	12,179	51	0,04	0,03	13,00	0,00	0,00	20,80	14,30	11,70	2,86	361,40	2,29	0,34	9,15	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>20,224</b>	<b>22,927</b>	<b>97,072</b>	<b>676</b>	<b>0,43</b>	<b>0,27</b>	<b>27,30</b>	<b>47,59</b>	<b>7,52</b>	<b>139,44</b>	<b>349,27</b>	<b>97,39</b>	<b>6,94</b>	<b>1480,7<sub>1</sub></b>	<b>248,43</b>	<b>34,39</b>	<b>326,01</b>	
	<b>Обед</b>																				

1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,278	8,359	9,363	118	0,05	0,05	3,39	0,02	0,00	41,46	55,40	33,64	0,88	207,67	175,89	2,84	49,58
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	250	2,825	3,517	11,921	91	0,09	0,06	18,87	12,02	0,06	40,64	75,53	25,24	1,16	401,64	56,40	2,04	23,76
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,12
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,18
6	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75	(0)	125	13,195	5,629	12,802	155	0,07	0,01	2,85	12,03	0,06	19,06	117,23	18,66	1,61	336,84	4,65	14,85	84,55
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
8	Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Витошка"	699 (21)	200	0,157	0,036	16,663	68	0,01	0,01	10,28	0,03	0,00	6,90	5,15	2,49	0,09	35,97	0,34	0,09	2,90
9	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>966</b>	<b>30,199</b>	<b>26,432</b>	<b>123,969</b>	<b>855</b>	<b>0,58</b>	<b>0,26</b>	<b>36,40</b>	<b>42,21</b>	<b>0,18</b>	<b>257,17</b>	<b>558,17</b>	<b>162,77</b>	<b>7,68</b>	<b>1368,29</b>	<b>404,38</b>	<b>23,52</b>	<b>187,33</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,423</b>	<b>49,359</b>	<b>221,041</b>	<b>1530</b>	<b>1,01</b>	<b>0,53</b>	<b>63,70</b>	<b>89,80</b>	<b>7,70</b>	<b>396,61</b>	<b>907,44</b>	<b>260,15</b>	<b>14,61</b>	<b>2849,00</b>	<b>652,81</b>	<b>57,91</b>	<b>513,34</b>
	<b>3 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Пудинг из творога с тыквенным пюре	(25)	200	19,484	15,577	39,933	378	0,07	0,34	0,86	8,08	0,57	194,10	285,72	34,14	1,46	184,03	13,64	35,69	56,96
2	Соус брусничный	(0)	30	0,028	0,024	5,152	21	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	1,33	0,80	0,30	0,03	4,72	0,00	0,00	0,00
3	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Фрукты свежие (груши)	(12)	1/120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,56
5	Слойка детская	(25)	80	4,834	5,234	38,650	221	0,04	0,04	0,07	0,12	0,14	26,48	57,03	9,16	0,67	74,45	21,30	5,20	14,11
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>647</b>	<b>24,964</b>	<b>21,180</b>	<b>104,494</b>	<b>708</b>	<b>0,14</b>	<b>0,42</b>	<b>10,07</b>	<b>8,20</b>	<b>0,71</b>	<b>252,13</b>	<b>371,47</b>	<b>62,67</b>	<b>5,70</b>	<b>460,61</b>	<b>36,00</b>	<b>41,03</b>	<b>82,25</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Томаты свежие порциями 1/30	(12)	100	0,929	0,188	3,633	20	0,06	0,04	25,00	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,39	20,00
2	Щи из свежей капусты с картофелем	124 (21)	250	1,485	3,429	7,870	68	0,05	0,04	12,24	12,02	0,06	31,94	40,93	18,19	0,68	307,57	20,69	0,31	19,92
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,48
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
5	Сердце тушенное в соусе 70/70	406 (12)	140	15,296	9,966	6,353	176	0,31	0,70	2,73	13,97	0,00	19,97	224,66	28,83	5,10	295,60	98,31	24,33	60,02
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	180	8,358	6,047	41,357	253	0,26	0,14	0,00	15,12	0,07	24,70	218,88	145,13	4,92	263,70	96,01	4,15	16,98
7	Напиток "Ягодный букет"	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,85
8	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
9	Корж Молочный с сахарной пудрой	1 (25)	25	1,417	2,505	17,124	97	0,02	0,02	0,04	12,85	0,07	8,20	17,91	2,77	0,22	24,20	0,86	1,21	3,73
10	Хлебушек школьный ( из пшеничной муки)	(0)	30	1,600	0,265	13,394	62	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	63,60	65,70	19,20	0,87	80,70	6,60	3,60	0,00

	<b>Итого за обед:</b>		998	31,582	24,084	124,260	840	0,98	1,02	48,63	59,95	0,20	231,84	703,02	269,95	14,52	1430,6 <sub>2</sub>	225,56	34,18	124,51
	<b>Итого за день:</b>			56,546	45,264	228,754	1549	1,11	1,44	58,71	68,15	0,91	483,97	1074,49	332,62	20,22	1891,2 <sub>4</sub>	261,56	75,20	206,76
	<b>4 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Омлет натуральный	340 (21)	200	16,748	21,389	3,422	273	0,09	0,61	0,66	51,29	3,46	142,28	303,51	22,74	3,47	245,66	97,02	41,72	82,97
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3	Хлеб "Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Фантазия"	24 (25)	40	2,658	4,885	20,906	138	0,03	0,03	0,01	0,03	0,12	10,27	32,63	5,46	0,49	57,14	8,75	4,10	16,22
5	Фрукты свежие (бананы)	(21)	1/180	2,281	0,000	38,546	163	0,09	0,09	18,00	0,00	0,00	14,40	50,40	75,60	1,08	626,40	1,80	0,00	1,80
	<b>Итого за завтрак:</b>		650	25,031	28,247	85,199	695	0,31	0,81	18,94	76,01	3,58	250,67	507,74	145,67	7,04	1117,2 <sub>9</sub>	111,54	46,70	109,79
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	250	1,450	3,245	11,224	80	0,04	0,04	8,01	12,02	0,06	36,32	44,86	20,83	1,01	296,13	69,63	0,47	21,57
3	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,74
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,35
5	Жаркое по-домашнему из говядины 50/180	436 (21)	230	14,296	15,962	22,299	290	0,17	0,18	12,89	0,03	0,00	27,84	213,86	47,90	3,21	945,07	47,49	2,06	88,92
6	Напиток из кураги	(25)	200	0,367	0,051	16,412	68	0,00	0,02	0,31	0,00	0,00	15,85	25,72	12,33	0,43	182,14	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб "Полезный**" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,28
	<b>Итого за обед:</b>		927	23,509	26,957	112,568	787	0,46	0,37	30,28	37,16	0,39	180,87	473,12	133,57	7,40	1814,5 <sub>3</sub>	123,38	7,04	133,87
	<b>Итого за день:</b>			48,540	55,204	197,767	1482	0,77	1,18	49,21	113,17	3,97	431,54	980,86	279,23	14,44	2931,8 <sub>1</sub>	234,92	53,74	243,65
	<b>5 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Оладьи из печени с луком, морковью	468 (21)	100	11,803	19,026	6,316	244	0,19	1,42	11,76	3936,0 <sub>0</sub>	0,00	26,26	240,51	22,15	5,14	246,40	112,63	31,92	182,36
2	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,435	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,65	99,34	28,76	0,94	118,26	106,55	0,05	12,52
4	Чай с сахаром 200/10	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный**" ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Арбуз порциями	(12)	200	1,014	0,188	11,262	51	0,08	0,12	14,00	0,00	0,00	28,00	14,00	448,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за завтрак:</b>		800	22,929	27,631	102,159	749	0,49	1,58	27,29	4011,1 <sub>2</sub>	0,07	111,11	414,84	525,85	10,14	482,41	229,72	32,24	195,29
	<b>Обед</b>																			

1	Закуска овощная по " Болгарски"	(0)	100	2,522	4,275	11,562	95	0,09	0,10	47,46	0,00	0,00	36,02	56,73	32,59	1,40	427,83	56,63	1,64	26,99
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	250	2,300	2,180	18,120	101	0,09	0,06	6,64	7,22	0,03	19,61	65,26	24,54	0,91	405,40	56,18	0,26	29,37
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/60	(25)	120	14,613	8,278	12,614	183	0,06	0,02	1,76	0,02	0,00	31,12	136,27	30,62	1,55	401,73	68,55	18,59	100,58
5	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,51	85,62	27,92	0,63	53,85	94,45	8,30	27,49
6	Напиток " Лесная ягода"	(25)	200	0,153	0,092	11,849	49	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	4,30	2,84	1,80	0,15	11,64	0,00	0,00	0,46
7	Хлеб " Полезный"* ( из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
8	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	50	3,835	4,650	27,517	167	0,03	0,04	0,02	0,03	0,15	75,10	73,82	22,70	0,91	44,59	2,03	3,97	9,95
	<b>Итого за обед:</b>		<b>963</b>	<b>29,123</b>	<b>24,177</b>	<b>144,527</b>	<b>912</b>	<b>0,63</b>	<b>0,28</b>	<b>60,12</b>	<b>22,39</b>	<b>0,26</b>	<b>235,35</b>	<b>519,33</b>	<b>171,07</b>	<b>7,09</b>	<b>1469,09</b>	<b>277,90</b>	<b>32,86</b>	<b>195,37</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,052</b>	<b>51,808</b>	<b>246,686</b>	<b>1661</b>	<b>1,13</b>	<b>1,86</b>	<b>87,41</b>	<b>4033,51</b>	<b>0,33</b>	<b>346,46</b>	<b>934,17</b>	<b>696,91</b>	<b>17,23</b>	<b>1951,50</b>	<b>507,62</b>	<b>65,10</b>	<b>390,67</b>
	<b>6 день</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
1	Икра свекольная	78 (21)	100	2,161	6,703	12,799	120	0,05	0,06	8,76	0,00	0,00	39,81	54,97	29,06	1,65	408,91	66,11	2,67	23,39
2	Пельмени "Сытные" отварные	664 (12)	160	12,931	12,243	23,176	255	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,59	1,93	0,57	0,07	0,22	102,69	0,00	0,00
3	Соус томатный	587 (21)	30	0,439	1,634	2,511	27	0,01	0,01	1,41	6,48	0,03	2,83	7,34	4,12	0,19	60,28	1,29	0,10	1,81
4	Чай с лимоном 200/10/7	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
5	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Булочка "Лакомка"	(25)	50	3,070	3,013	26,353	145	0,03	0,01	0,00	0,02	0,03	8,38	30,71	5,37	0,44	40,68	13,40	3,06	9,28
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>587</b>	<b>19,861</b>	<b>23,793</b>	<b>84,809</b>	<b>633</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>13,01</b>	<b>6,51</b>	<b>0,06</b>	<b>92,03</b>	<b>151,66</b>	<b>58,19</b>	<b>3,88</b>	<b>578,51</b>	<b>183,50</b>	<b>5,86</b>	<b>35,09</b>
	<b>Обед</b>																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	100	0,592	0,094	1,816	10	0,03	0,02	7,00	0,00	0,00	17,00	30,00	14,00	0,50	196,00	2,00	0,00	7,00
2	Суп с рисом и свежими помидорами	108 (22)	250	1,498	3,211	14,759	94	0,07	0,03	2,04	12,02	0,06	16,18	42,50	17,74	0,49	88,54	70,74	2,75	20,53
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,53
4	Грудки куриные отварные	(25)	25	5,329	0,651	0,000	27	0,02	0,00	0,25	0,01	0,00	6,31	44,34	5,35	0,38	96,79	27,68	6,24	35,52
5	Котлета "Рыбка" из горбуши и мяса	(25)	100	10,854	20,801	6,053	255	0,21	0,09	0,85	6,22	3,87	28,91	151,98	27,61	1,57	208,89	145,09	17,35	149,25
6	Пюре картофельное	(25)	100	1,726	2,692	12,790	82	0,08	0,07	6,92	15,78	0,04	28,96	56,91	19,09	0,74	421,38	56,99	0,50	25,30
7	Капуста свежая тушеная	534 (21)	80	1,642	2,256	7,571	57	0,03	0,04	17,53	6,73	0,03	44,30	31,92	16,06	0,65	272,12	30,43	0,32	10,24
8	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,58
9	Хлеб " Полезный" ( из ржано- пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,00
10	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>968</b>	<b>27,122</b>	<b>33,307</b>	<b>99,527</b>	<b>806</b>	<b>0,67</b>	<b>0,28</b>	<b>47,19</b>	<b>100,76</b>	<b>4,00</b>	<b>200,97</b>	<b>460,19</b>	<b>138,99</b>	<b>6,44</b>	<b>1442,64</b>	<b>333,09</b>	<b>27,36</b>	<b>249,93</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,983</b>	<b>57,100</b>	<b>184,336</b>	<b>1439</b>	<b>0,85</b>	<b>0,39</b>	<b>60,20</b>	<b>107,27</b>	<b>4,06</b>	<b>293,00</b>	<b>611,85</b>	<b>197,18</b>	<b>10,31</b>	<b>2021,14</b>	<b>516,59</b>	<b>33,21</b>	<b>285,03</b>
	<b>Итого за неделю:</b>			<b>297,751</b>	<b>309,043</b>	<b>1269,884</b>	<b>9052</b>	<b>5,65</b>	<b>6,24</b>	<b>425,11</b>	<b>4594,93</b>	<b>18,96</b>	<b>2621,99</b>	<b>5213,13</b>	<b>1937,41</b>	<b>86,45</b>	<b>13063,66</b>	<b>2580,10</b>	<b>316,94</b>	<b>1762,61</b>



<b>Всего: 18034 : 12 = 1503 ккал</b>
<b>Всего: 605,799 : 12 = 50,483 грамм белка</b>
<b>Всего: 603,035 : 12 = 50,253 грамм жира</b>
<b>Всего: 2545,884 : 12 = 212,157 грамм углеводов</b>

**Экономист по ценам:**

**Технолог**

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 22 - Сборник рец.блюд и кул. изд диет.питания для п.о.п. 2002г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 28 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий китайской корейской японской кухонь для поп 2004 год

**Примечание:**