«УТВЕРЖДАЮ»

 Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сергеев В.В

 Приказ №\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_

Примерное

2-х недельное цикличное меню школьных завтраков,

обедов, полдников.

Возрастная категория: от 11 до 18 лет. Сезон: осень – зима

**Примерное меню школьных завтраков, обедов, полдников. Возрастная категория: от 11 до 18 лет. Сезон: осень– зима.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность****(ккал)** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **В** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  **Понедельник – 1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 2,28 | - | 0,01 | 3,06 | 9,8 | 2,26 | 138,03 | 22,8 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,44 | 3,87 | 27,83 | 156,0 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | 0,39 | 10,0 | 5,6 | 22,8 | 0,6 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 110,0 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого завтрак** |  | **14,13** | **13,91** | **82,23** | **501,87** | **2,4** | **0,73** | **20,05** | **3,45** | **270,9** | **189,26** | **191,63** | **23,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Салат из свеклы и моркови | 100 | 1,32 | 10,08 | 7,68 | 126,08 | 0,03 | 9,5 | - | 4,53 | 47,5 | 53,6 | 31,1 | - |
| 101 | Суп картофельный с крупой (с пшеном) | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 0,11 | 8,25 | - | 2,6 | 24,0 | 66,7 | 26,65 | 0,96 |
| 181 | Тефтели из говядины паровые. | 75 | 12,85 | 14,4 | 11,6 | 217,83 | 0,08 | 0,33 | 0,01 | 1,04 | 22,1 | 184,1 | 22,1 | 0,9 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 0,12 | - | 0,02 | 1,6 | 15,2 | 8,4 | 10,84 | 200 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
|  | **Итого обед** |  | **27,34** | **34,2** | **122,95** | **1006,77** | **1,2** | **18,11** | **0,025** | **10,25** | **134,5** | **389,3** | **114,16** | **4,87** |
|  | **ВСЕГО:** |  | **41,47** | **48,11** | **205,18** | **1508,64** | **3,6** | **18,84** | **20,075** | **13,7** | **414,4** | **578,56** | **305,79** | **28,6** |
|  | **Вторник-2день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.19 | 227.14 | 1.62 | 1.5 | 0.015 | 1.13 | 29.57 | 53.1 | 71,6 | 0.44 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **8,48** | **7,59** | **63,68** | **380,66** | **1,65** | **1,53** | **0,015** | **1,52** | **47,57** | **80,6** | **84,3** | **1,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,14 | 10,4 | 11,54 | 141,94 | 0,06 | 10,7 | - | 4,95 | 45,6 | 46,5 | 32,8 | - |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,5 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | - | - | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 172 | Печень по строгановски | 80 | 10.6 | 13.6 | 1.8 | 192.5 | 0,11 | 1,8 | 0,03 | 4,0 | 50,9 | 261,7 | 36,8 | 0,6 |
| 216 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,06 | 6,6 | - | 1,3 | 33,2 | 193,2 | 26,4 | 200 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 0,02 | 90 | - | - | 66 | 50 | 12 | 0,8 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
| 338 | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 0,2 |
|  | **Итого обед** |  | **23,16** | **36,46** | **116,69** | **1006,78** | **0,36** | **115,99** | **0,45** | **10,33** | **296,38** | **560,63** | **162,35** | **4,92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:****Среда-3 день** |  | **31,64** | **44,05** | **180,37** | **1387,44** | **2,01** | **117,52** | **0,462** | **11,85** | **343,95** | **641,23** | **246,65** | **5,97** |
|  | **Завтрак**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,9 | - | 0,015 | 1,2 | 11,4 | 6,3 | 8,13 | 1,05 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 344 | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,08 | - | - | 1,65 | 11,15 | 42,0 | 16,5 | 1,0 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 110,0 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **13,09** | **26,82** | **69,96** | **564,7** | **1,06** | **1,63** | **0,055** | **1,85** | **273,65** | **229,7** | **190,3** | **6,08** |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 179,6 | 0,15 | 9,12 | 0,22 | 0,31 | 162,2 | 187,1 | 32,68 | 1,01 |
| 210 | Капуста тушенная  | 200 | 5,24 | 6,46 | 26,9 | 174,32 | 0,04 | 2,4 | - | 0,6 | 100,6 | 78,6 | 11,2 | 200 |
| 143 | Котлеты или биточки рыбные | 112,5 | 15,54 | 2,9 | 10,2 | 128,9 | 0,17 | 2,7 | 0,045 | 6,0 | 76,35 | 392,55 | 55,2 | 112,5 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1,0 | - | 19,8 | 84,8 | 0,02 | 4,0 | - | 0,2 | 38,0 | 8,0 | 14,0 | 2,8 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
| ПР | Печенье сахарное | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 142 | 0,04 | - | - | 1,1 | 8,0 | 25 | 9 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **27,92** | **21,67** | **140,15** | **939,52** | **1,49** | **16,72** | **0,25** | **7,69** | **353,7** | **618** | **124,08** | **10,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО** |  | **40,71** | **48,49** | **210,11** | **1504,2** | **1,158** | **18,35** | **0,30** | **9,54** | **627,35** | **847,7** | **314,38** | **16,6** |
|  | **Четверг-4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 424 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,60 | 0,30 | 63,0 | 0,03 | - | 0,1 | 0,86 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| 242 | Какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,2 | 0,6 | 0,02 | - | 121 | 91 | 14 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 45,98 | 0,02 | - | - | 0,18 | 4,6 | 21,2 | 5,0 | 0,62 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **12,36** | **9,05** | **50,62** | **333,04** | **0,26** | **0,6** | **0,12** | **1,43** | **154,5** | **215,1** | **33,7** | **2,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Салат из квашенной капусты с луком | 100 | 1,6 | 10 | 3,58 | 11,6 | 0,02 | 13,5 | - | 4,4 | 51,0 | 30,0 | 16,0 | 1,2 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | 0,8 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 192 | Птица отварная | 105 | 27,33 | 27,33 | 1,46 | 364,02 | 0,05 | 1,35 | 20,03 | 0,34 | 24,0 | 274,3 | 19,2 | 105 |
| 201 | Рис отварной | 200 | 5,18 | 6,78 | 53,7 | 300,24 | 0,24 | - | 0,04 | 3,2 | 30,4 | 16,8 | 31,68 | 200 |
| 247 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,3 | - | 29,02 | 116,19 | - | 1,8 | - | 0,2 | 12 | 6,0 | 2,0 | 247 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
| 338 | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **30,98** | **39,24** | **121,56** | **1006,9** | **0,38** | **44,66** | **13,38** | **4,61** | **166,26** | **338,35** | **99,96** | **253,4** |
|  | **ВСЕГО:****Пятница-5 день** |  | **43,34** | **48,29** | **172,18** | **1339,9** | **0,64** | **45,26** | **13,5** | **6,04** | **320,76** | **553,45** | **133,66** | **256,05** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Каша манная молочная вязкая | 205 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | 0,06 | - | - | 2,2 | 24 | 36 | 10 | 0,4 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,44 | 3,87 | 27,83 | 156,0 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | 0,39 | 10,0 | 5,6 | 22,8 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **9,04** | **1,92** | **81,67** | **460,92** | **0,1** | **0,13** | **20,0** | **2,59** | **45,1** | **43** | **35,6** | **1,28** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,8 | 0,03 | 11,8 | - | 2,25 | 40,1 | 50,4 | 24 | - |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями. | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | - | 1,4 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| 241 | Мясо отварное (говядина) с соусом | 120 | 21,06 | 16,86 | 2,64 | 244,5 | 0,045 | 0,015 | 15,15 | 0,6 | 34,79 | 171,54 | 23,15 | 120 |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,0 | 351,74 | 4,56 | - | 0,02 | 6,12 | 19,6 | 4,52 | 276,06 | 200 |
| 386 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,04 | 0,6 | 40,0 | - | 248 | 28 | 184 | 0,2 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **28,46** | **28,42** | **189,21** | **1024,72** | **2,53** | **20,86** | **10,11** | **9,03** | **115,49** | **332,11** | **226,36** | **281,12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:****2 Неделя** |  | **37,5** | **30,34** | **270,88** | **1485,6** | **2,63** | **20,99** | **30,11** | **11,62** | **160,59** | **375,11** | **261,96** | **282,** |
|  | **Понедельник-1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | 2,28 | - | 0,01 | 3,06 | 9,8 | 2,26 | 138,03 | 22,8 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,44 | 3,87 | 27,83 | 156,0 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | 0,39 | 10,0 | 5,6 | 22,8 | 0,6 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 110,0 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого завтрак** |  | **14,13** | **13,91** | **82,23** | **501,87** | **2,4** | **1,73** | **20,05** | **3,45** | **162,9** | **189,26** | **191,63** | **23,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | - | 1 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 | 0,12 | - | 0,02 | 1,6 | 15,2 | 8,4 | 10,84 | 200 |
| 181 | Тефтели из говядины паровые. | 112,5 | 19,3 | 21,9 | 13,11 | 326,7 | 0,12 | 0,5 | 0,002 | 1,56 | 33,15 | 276,15 | 33,15 | 112,5 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **29,33** | **25,84** | **117,31** | **1032,81** | **1,65** | **6,17** | **0,025** | **4,12** | **101,08** | **356,18** | **91,53** | **5,39** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **43,46** | **39,75** | **199,54** | **1534,6** | **4,05** | **7,9** | **20,07** | **7,57** | **263,68** | **545,44** | **283,16** | **29,2** |
|  | **Вторник – 2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | Каша пшенная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.19 | 227.14 | 1.62 | 1.5 | 0.015 | 1.13 | 29.57 | 53.1 | 71,6 | 0.44 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **8,48** | **7,59** | **63,68** | **357,28** | **1,65** | **1,53** | **0,015** | **1,52** | **47,57** | **80,6** | **84,3** | **1,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Салат из свеклы с солеными огурцами | 100 | 1,26 | 10,08 | 7,76 | 126,8 | 0,03 | 11,8 | - | 2,25 | 40,1 | 50,4 | 24 | - |
| 34 | Рассольник ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 179,6 | 0,15 | 9,12 | 0,22 | 0,31 | 162,2 | 187,1 | 32,68 | 1,01 |
| 154 | Рыба ,тушеная в томате с овощами. | 140 | 14,52 | 8,03 | 7,51 | 160,29 | 0,27 | 4,18 | 1,29 | 0,18 | 85,09 | 225,87 | 36,96 | 0,84 |
| 214 | Картофель отварной | 200 | 4,18 | 9,38 | 36,28 | 243,28 | 0,03 | 0,22 | - | 4,17 | 16,6 | 96,3 | 38,2 | 200 |
| 255 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | 0,02 | 0,8 | - | 1,3 | 4,0 | 3 | 5,3 | 255 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Итого обед** |  | **29,91** | **37,29** | **141,83** | **1053,6** | **0,57** | **26,07** | **1,51** | **8,05** | **322,24** | **615,77** | **150,64** | **258,53** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **38,39** | **44,88** | **205,51** | **1410,94** | **2,22** | **27,6** | **1,52** | **9,57** | **369,81** | **696,37** | **234,94** | **260** |
|  | **Среда-3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 204 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,3 | 35,3 | 211,1 | 0,9 | - | 0,015 | 1,2 | 11,4 | 6,3 | 8,13 | 1,05 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 55 | 2,44 | 3,87 | 27,83 | 156,0 | 0,04 | 0,1 | 20,0 | 0,39 | 10,0 | 5,6 | 22,8 | 0,6 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 110,0 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого завтрак** |  | **13,83** | **15,59** | **87,53** | **537,1** | **1,02** | **1,73** | **20,05** | **1,59** | **272,5** | **193,3** | **63,3** | **2,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Обед**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,84 | 5,06 | 5,32 | 70,02 | 0,38 | 2,3 | - | 2,34 | 51,0 | 32,8 | 19,95 | 0,06 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями. | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | - | 1,4 | 24,6 | 66,65 | 27,0 | 1,09 |
| 173 | Плов из отварной говядины | 200 | 24,33 | 20,69 | 33,71 | 418,37 | 0,14 | 0,7 | 0,15 | 0,76 | 36 | 38,8 | 34,0 | 1,0 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **33,33** | **29,45** | **110,25** | **883,04** | **0,71** | **11,28** | **0,15** | **5,38** | **141,1** | **214,75** | **106,95** | **4,11** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **47,16** | **45,04** | **197,78** | **1420,14** | **1,73** | **13,01** | **20,2** | **6,97** | **413,6** | **480,05** | **170,25** | **6,24** |
|  | **Четверг – 4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Каша манная молочная вязкая | 205 | 6,53 | 7,03 | 38,78 | 244,92 | 0,06 | - | - | 2,2 | 24 | 36 | 10 | 0,4 |
| 242 | Какао с молоком (1 вариант) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,2 | 0,6 | 0,02 | - | 121 | 91 | 14 | 0,7 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | - | - | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого завтрак** |  | **12,67** | **11,26** | **79,22** | **468,98** | **0,29** | **0,6** | **0,02** | **2,59** | **151,9** | **153,1** | **33,9** | **1,43** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 0,03 | 17,5 | - | 0,35 | 14 | 20 | 26 | 0,9 |
| 63 | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250 | 6,62 | 8,31 | 18,39 | 170,98 | 0,26 | 6,25 | - | 3,07 | 25,0 | 100,6 | 17,94 | 0,9 |
| 196 | Каша гречневая рассыпчатая. | 200 | 11,64 | 7,24 | 60,0 | 351,74 | 4,56 | - | 0,02 | 6,12 | 19,6 | 4,52 | 276,06 | 200 |
| 192 | Птица отварная | 105 | 27,33 | 27,33 | 1,46 | 364,02 | 0,05 | 1,35 | 20,03 | 0,34 | 24,0 | 274,3 | 19,2 | 1,2 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
| 338 | Яблоки  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 9,0 | 11,0 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого обед** |  | **37,78** | **40,72** | **117,53** | **969,77** | **2,73** | **35,13** | **20,13** | **7,9** | **118,3** | **484,76** | **238,17** | **27,96** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **50,45** | **51,98** | **196,75** | **1438,75** | **3,02** | **35,73** | **20,15** | **10,49** | **270,2** | **637,86** | **272,07** | **29,36** |
|  | **Пятница -5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 105 | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,06 | - | - | 2,2 | 24 | 36 | 10 | 0,4 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | - | 0.03 | - | - | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 |
| 344 | Бутерброды с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,7 | 15,1 | 10,26 | 183,6 | 0,08 | - | - | 1,65 | 11,15 | 42,0 | 16,5 | 1,0 |
|  | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 110,0 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
|  | **Итого завтрак** |  | **12,69** | **28,14** | **67,27** | **563,73** | **0,22** | **1,63** | **0,04** | **3,85** | **286,25** | **259,4** | **57,3** | **1,88** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  | Огурец свежий | 100 | 0,7 | 0,2 | 1,9 | 12 | 0,02 | 4,9 | - | 0,05 | 17 | 14 | 30 | 0,5 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем. | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | - | 0,8 | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,64 |
| 189 | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 112,5 | 16,53 | 18,7 | 11,3 | 279,1 | 0,21 | 5,1 | 0,2 | 1,14 | 94,13 | 538,68 | 62,43 | 3,0 |
| 216 | Картофельное пюре | 200 | 4,26 | 8,08 | 31,06 | 213,94 | 0,06 | 6,6 | - | 1,3 | 33,2 | 193,2 | 26,4 | - |
| 386 | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 102,0 | 0,04 | 0,6 | 40,0 | - | 248 | 28 | 184 | 0,2 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | - | - | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | - | - | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 60 |
| ПР | Печенье сахарное | 30 | 2,2 | 2,8 | 21,9 | 142 | 0,04 | - | - | 1,1 | 8,0 | 25 | 9 | 0,4 |
|  | **Итого обед** |  | **35,58** | **38,49** | **114,37** | **1063,5** | **0,46** | **32,16** | **40,2** | **4,27** | **475,29** | **755,98** | **346,73** | **6,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  | **48,27** | **66,63** | **181,64** | **1627,2** | **0,68** | **33,79** | **40,24** | **8,12** | **761,54** | **1015,38** | **404,03** | **8,75** |