

Организация: ООО ПРОДТОРГ ПЛЮС
 Название меню: Примерное 2-х недельное меню
 двухразового горячего питания : горячих завтраков и
 горячих обедов для организации питания учащихся 5-11
 классов(КОПИЯ)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:

Срок действия меню: 01.07.2025 - 31.12.2026

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевы	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-13	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
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	210	7,1	10,4	34,1	257,9	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	336,42	193,95	142,12	41,26	162,65	1,08	50,8	2,8	31,48
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	171,78	144,34	26,97	101,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Фрукты свежие	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	565	17,6	18,8	86,4	585,7	0,26	0,35	98,19	0,27	11,15	722,07	594,13	442,46	88,08	375,74	4,77	63,08	9,44	75,08

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,1	6,7	12	116,5	0,04	0,05	140,88	0	8,46	386,71	327,94	105,05	23,33	53,35	1,07	55,79	0,49	29,19
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,6	40,9	231	0,08	0,03	16,2	0,08	0	343,38	66,57	17,02	9,87	49,7	1	0,95	0,05	14,8
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
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	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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
70	Огурцы соленные (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	0,02	5	0	5	1111	141	23	14	24	0,6	0	0	0
	Итого за Обед	920	32,9	16,3	129,7	796,3	0,32	0,2	182,19	0,1	15,86	431,32	945,23	247,07	127,53	328,69	6,38	67,79	20,52	156,2
	Итого за день	1485	50,5	35,1	216,1	1382	0,58	0,55	280,38	0,37	27,01	153,39	639,36	589,53	215,61	704,43	11,15	130,87	29,96	231,28

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	64,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6	0,09	0,08	147	0	2,36	90,87	183,25	75,42	08,33	133,51	2,01	39,77	27,53	69,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	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 йодированный	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	16	3	7,25
	Итого за Завтрак	610	34,3	9,1	96	603,6	0,24	0,17	85,15	0	14,78	35,96	37,72	52,62	170,2	29,96	3,93	55,82	32,22	78,77

Обед

52	Салат из свеклы отварной	100	1,3	5,4	7,6	84	0,01	0,03	1,14	0	3,8	92,05	227,1	31,58	18,22	35,77	1,16	14,65	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	745,77	453,78	98,49	33,76	121,5	1,63	105,85	4,56	33,78
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,2	24,4	158,9	0,14	0,13	22,65	0,08	12,62	370,14	770,48	48,03	34,81	102,68	1,29	58,28	0,91	52,49
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	317,71	325,32	41,42	41,67	151,1	0,83	134,14	8,8	449,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за Обед	910	26,1	21,3	104,7	713,5	0,45	0,34	406,63	0,2	23,44	1897,4	304,35	286,86	151,47	492,14	7,03	315,84	19,51	569,4
	Итого за день	1470	50,2	46,2	169,9	1295,1	0,67	0,88	668,84	2,74	36,1	864,88	536,32	596,91	233,96	866,95	11,36	395,22	54,28	641,61

Среда, 1 неделя

Завтрак

310	Картофель отварной	180	3,6	4,5	28	166,8	0,16	0,11	19,59	0,08	15,07	360,88	889,78	21,73	37,93	97,42	1,52	57,42	0,5	56,69
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	429,18	208,03	28,42	17,64	128,79	1,93	48,22	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
46	Салат из квашеной капусты	60	1	8,1	5	96,2	0,01	0,01	0	0	15,3	455,97	157,59	25,44	8,68	18,83	0,35	0,18	0,32	5,29
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	580	21,5	26	78,1	632,4	0,26	0,23	24,62	0,08	31,52	446,64	312,74	134,7	72,49	275,97	4,67	107,11	5,32	114,26

Обед

96	Рассольник Ленинградский	250	2,3	4,7	15,4	113,5	0,08	0,05	121,8	0	6,7	352,55	404,6	75,31	23,5	60,21	0,97	34,4	3,32	29,55
291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	638,48	303,16	21,61	97,39	215,42	1,76	87,24	25,56	157,14

54-1х	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.	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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	8,3	160,3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,95	262,65	42,4	14,47	31,38	0,59	0,3	0,54	8,82
	Итого за Обед	830	34,8	28,9	113,4	852,3	0,29	0,19	273,98	0	33,49	122,33	087,58	266,1	158,57	388,82	5,12	124,86	34,07	209,96
	Итого за день	1410	56,3	54,9	191,5	1484,7	0,55	0,42	298,6	0,08	65,01	568,97	400,32	400,8	231,06	664,79	9,79	231,97	39,39	324,22

Четверг, 1 неделя

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	28	19,2	53,9	500,3	0,1	0,41	86,36	0,42	0,35	474,4	352,4	277,72	46,06	354,15	1,59	64,47	40,41	101,35
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Фрукты свежие	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	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
	Итого за Завтрак	550	32,3	20	102	717,1	0,19	0,45	91,51	0,42	10,37	750,33	587,57	352,36	63,97	401,24	4,74	68,07	43,71	116,6

Обед

54-243	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
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	17,1	101,5	0,07	0,04	123,9	0	4,86	739,77	293,7	85,58	17,75	47,72	0,8	103,49	0,19	26,48
321	Капуста тушеная	180	4,3	4,3	17,3	125	0,06	0,08	77,15	0,08	39,69	376,15	802,07	100,13	36,16	72,45	1,44	54,69	0,83	25,75
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
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за Обед	910	30,1	22,4	104,4	739,1	0,34	0,26	221,46	0,08	59,71	948,87	584,43	306,83	150,68	358,27	6,3	224,81	20,36	174,88
	Итого за день	1460	62,4	42,4	206,4	1456,2	0,53	0,71	312,97	0,5	70,08	2699,2	2272	659,19	214,65	759,51	11,04	292,88	64,07	291,48

Пятница, 1 неделя

Завтрак

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
260	Гуляш	100	14,4	15,6	2,9	209,2	0,04	0,1	9,6	0	1,23	334,18	274,87	13,95	20,01	141,37	2,11	46,02	0,2	53,31
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.	Мармелад	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
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
	Итого за Завтрак	545	28,5	25	94	714,9	0,36	0,27	32,86	0,11	2,37	774,53	321,99	132,95	179,69	402,29	8,34	74,36	7,45	80,53

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,4	10,2	7,4	126,4	0,05	0,04	201,68	0	12,95	316,8	274,88	25,65	18,53	41,28	0,77	3,05	0,34	20,5
133	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	2	2,5	15,9	94,2	0,08	0,05	121,35	0	6,6	372,95	388,95	73,85	21,95	55,06	0,79	54,62	0,89	33,6
310	Картофель отварной	150	3	3,7	23,3	139	0,14	0,09	16,33	0,07	12,56	300,73	741,48	18,11	31,61	81,18	1,26	47,85	0,41	47,24
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	429,18	208,03	28,42	17,64	128,79	1,93	48,22	2,08	45,78
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 ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за Обед	880	26,1	30,4	120,1	858,2	0,44	0,32	345,36	0,07	33,82	799,06	1823,5	224	113,99	387,66	7,3	157,46	8,48	164,77

Итого за день **1425** **54,6** **55,4** **214,1** **1573,1** **0,8** **0,59** **378,22** **0,18** **36,19** **573,59** **445,49** **356,95** **293,68** **789,95** **15,64** **231,82** **15,93** **245,3**

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19с	Масло сливочное (порциями)	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
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	11,3	31,5	257,8	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	344,02	244,08	155,14	52,74	203,01	1,5	50,8	12,02	53,88
382	Какао с молоком.	200	3,6	3,3	22,8	135,9	0,03	0,13	13,27	0	0,52	38,55	171,78	144,34	26,97	101,09	0,9	9	1,76	29,8
Пром.	Фрукты свежие	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	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	550	14,5	22,6	83,9	598	0,27	0,33	103,47	0,26	11,04	809,67	734,06	325,88	94,31	344,1	5,06	63,08	16,58	97,76

Обед

84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	260	3,9	6,9	15,4	138,9	0,08	0,06	140,61	0	5,32	96,65	393,9	108,15	30,44	91,87	1,5	17,09	2,71	33,12
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
260	Гуляш	100	14,4	15,6	2,9	209,2	0,04	0,1	9,6	0	1,23	334,18	274,87	13,95	20,01	141,37	2,11	46,02	0,2	53,31
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2

70	Помидоры соленые (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	0,02	5	0	5	1111	141	23	14	24	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Обед	910	34,1	30,9	108,4	847,1	0,49	0,35	178,39	0,11	11,57	2043	191,37	266,38	230,25	549,02	11,08	92,44	11,19	118,7
	Итого за день	1460	48,6	53,5	192,3	1445,1	0,76	0,68	281,86	0,37	22,61	652,67	925,43	592,26	324,56	893,12	16,14	155,52	27,77	216,46

Вторник, 2 недели

Завтрак

62	Салат из свеклы отварной	100	1,3	5,4	7,6	84	0,01	0,03	1,14	0	3,8	92,05	227,1	31,58	18,22	35,77	1,16	14,65	0,59	19
64-0г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	0,04	0,03	22,03	0,11	0	183,36	55,86	127,98	28,3	87,09	0,59	24,91	8,68	32,63
220	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10	4,9	5	104,2	0,07	0,07	231,79	0,12	2,35	317,71	325,32	41,42	41,67	151,1	0,83	134,14	8,8	449,68
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	9,6	1,8	4,35
	Итого за Завтрак	610	18	16,3	84,8	557,9	0,15	0,14	255,11	0,23	6,17	743,25	846,85	255,62	94,3	297,05	3,31	183,3	19,87	505,66

Обед

70	Огурцы соленые (порционно)	100	0,8	0,1	1,7	10,9	0,02	0,02	5	0	5	1111	141	23	14	24	0,6	0	0	0
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,2	5	17,5	135,3	0,12	0,07	150,9	0	4,65	745,77	453,78	98,49	33,76	121,5	1,63	105,85	4,56	33,78
291	Плов из птицы	200	24,6	10	33,4	321,6	0,08	0,08	137,18	0	1,27	838,48	303,16	21,61	97,39	215,42	1,76	87,24	25,56	157,14
54-1х	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.	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.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Обед	830	37,4	21,2	114,8	797,8	0,32	0,22	304,22	0	9,74	847,65	101,21	278,46	172,58	454,5	6,35	210,66	35,36	224,37
	Итого за день	1440	55,4	37,5	199,6	1355,7	0,47	0,36	559,33	0,23	15,91	2590,9	748,06	534,08	266,88	751,55	9,66	393,96	55,23	730,03

Среда, 2 неделя

Завтрак

312	Пюре картофельное	180	3,7	5,2	24,4	158,9	0,14	0,13	22,65	0,08	12,62	370,14	770,48	48,03	34,81	102,68	1,29	58,28	0,91	52,49
255	Почень по-строгановски	130	17,3	13,8	9,4	230,7	0,22	1,7	848,54	0,02	13,24	463,48	260,44	43,79	18,75	283,06	5,98	59,99	34,01	229,23
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	0,02	0,01	2,2	0	0	66	22	5,8	4	18	0,42	0	0	0

	Итого за Завтрак	570	25,6	21,3	82,1	621,8	0,42	1,85	873,54	0,1	25,88	099,65	100,79	154,26	65,07	433,33	8,53	119,55	37,32	287,52
--	-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	---------------	-------------	---------------	--------------	---------------

Обед

112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	17,1	101,5	0,07	0,04	123,9	0	4,86	739,77	293,7	85,58	17,75	47,72	0,8	103,49	0,19	26,48
171	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,7	8,3	35,9	241,4	0,12	0,05	32,4	0,16	0	361,24	105,17	48,66	26,33	182,96	0,99	48	20,01	54,34
279	Тефтели с томатным соусом	100	11,8	13,4	11,4	213,3	0,05	0,09	38,97	0,11	1,03	400,13	214,23	36,69	17,09	119,08	1,74	48,84	1,14	45,82
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
46	Салат из квашеной капусты	100	1,6	13,4	8,3	160,3	0,02	0,02	0	0	25,5	759,95	262,65	42,4	14,47	31,38	0,59	0,3	0,54	8,82
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за Обед	910	27,7	38,4	123	948,7	0,37	0,25	195,5	0,27	32,53	2633,4	012,89	283,14	99,38	463,57	6,27	203,56	26,55	150,61
	Итого за день	1480	53,3	59,7	205,1	1570,5	0,79	2,1	069,04	0,37	58,41	733,05	113,68	437,4	164,45	896,9	14,8	323,11	63,87	438,13

Четверг, 2 неделя

Завтрак

Пром.	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
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3
294	Котлеты рубленые 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
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 пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	620	29,1	21,7	89,3	670,1	0,21	0,15	61,59	0,17	14,05	884,03	667,17	248,27	92,69	237,12	3,64	86,71	18,76	131,48

Обед

54-20з	Горошек зеленый	100	2,8	0,16	5,8	36,83	0,05	0,02	18	0	2,4	64,16	49,3	10,56	10,96	32,36	0,37	0	0,69	0
133	Суп картофельный с крупой (пшеница)	250	2	2,5	15,9	94,2	0,08	0,05	121,35	0	6,6	372,95	388,95	73,85	21,95	55,06	0,79	54,62	0,89	33,6
259	Жаркое по-домашнему	200	16,4	11,6	19,2	246,4	0,14	0,17	9,36	0	10,62	332,74	327,53	27,08	43,13	199,77	3,02	91,99	0,36	88,87
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,6	103,8	0,01	0,01	0,48	0	0,9	4,45	52,32	60,32	4,2	5,59	0,86	0,4	0,04	4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
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
	Итого за Обед	830	27,2	15,16	103	657,13	0,39	0,29	149,19	0	20,52	1545,6	1435,1	190,51	101,34	370,28	6,76	149,93	6,63	140,92

Итого за день 1450 56,3 36,86 192,3 1327,23 0,6 0,44 210,78 0,17 34,57 429,63 102,27 438,78 194,03 607,4 10,4 236,64 25,39 272,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-16	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	0
424	Булочка домашняя	65	4,4	1,4	31,4	156	0,06	0,02	6,39	0	0	178	49,25	15,19	6,55	36,68	0,5	24,68	2,22	9,24
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	Итого за Завтрак	555	13,7	9,1	94,8	516,2	0,19	0,2	40,49	0,08	0,68	797,72	293,01	243,44	47,91	220,89	1,99	88,32	9,74	53,94

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,4	10,2	7,4	126,4	0,05	0,04	201,68	0	12,95	316,8	274,88	25,65	18,53	41,28	0,77	3,05	0,34	20,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,1	6,4	8,8	101,2	0,05	0,04	123,28	0	12,49	372,49	315,12	95,29	19,02	42,06	0,71	53,29	0,27	25,11
312	Пюре картофельное	180	3,7	5,2	24,4	158,9	0,14	0,13	22,65	0,08	12,62	370,14	770,48	48,03	34,81	102,68	1,29	58,28	0,91	52,49
290	Птица тушенная в сметанном соусе	100	30,4	10	1,5	217,5	0,07	0,09	18,95	0,01	1	363,07	342,65	29,75	102,48	210,19	1,7	49,82	27,19	177,79
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,7	55,2	0	0	0,15	0	0,02	0,43	10,67	48,64	1,91	3,59	0,4	0	0	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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за Обед	920	43,5	32,6	92,3	835,1	0,42	0,34	366,71	0,09	39,08	794,23	1830,8	266,06	197,85	477,3	6,59	167,36	33,36	290,34

Итого за день 1475 57,2 41,7 187,1 1351,3 0,61 0,54 407,2 0,17 39,76 591,95 123,81 509,5 245,76 698,19 8,58 255,68 43,1 344,28

Масса Белки Жиры Углевы Энергет В1 В2 А D C Na K Ca Mg P Fe I Se F

	Г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Средние показатели за Завтрак	575,5	23,51	18,99	89,14	621,77	0,255	0,414	76,653	0,172	12,801	56,385	59,603	44,256	96,871	31,769	4,898	90,94	20,041	164,16	
Средние показатели за Обед	885	31,99	25,756	111,38	804,523	0,383	0,276	52,363	0,092	27,976	06,286	91,646	51,541	50,364	27,025	6,918	71,471	21,603	20,015	
Средние показатели за период	1460,5	55,5	44,746	200,52	1426,293	0,638	0,69	39,016	0,264	40,777	52,671	51,249	05,797	47,235	58,794	11,816	62,411	41,644	34,175	

*Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам , джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.