

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального  
отдела Управления Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №3

  
Г.Н. Басова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ №16 п. Селивановка»

  
О.В. Сусллова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 года

### ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МКОУ «ООШ № 16 п. Селивановка»  
на период 2024-2025 учебного года

1 - 2-я возрастная группы

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

№№ рек.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>Понедельник 1 неделя</b>																		
	Завтрак:																		
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					
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					
376	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					
30	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	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>665</b>	<b>12,64</b>	<b>19,06</b>	<b>90,64</b>	<b>601,98</b>	<b>0,17</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>2,75</b>	<b>381,3</b>	<b>312,9</b>	<b>58,1</b>	<b>6,15</b>					
	<b>Обед:</b>																		
70.	Овощи натуральные свежие или соленые (	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 со	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					
348	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>39,81</b>	<b>21,59</b>	<b>85,42</b>	<b>677,21</b>	<b>0,38</b>	<b>34,17</b>	<b>9,31</b>	<b>4,87</b>	<b>246,6</b>	<b>432,58</b>	<b>172,2</b>	<b>5,87</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,45</b>	<b>40,65</b>	<b>176,1</b>	<b>1279,19</b>	<b>0,55</b>	<b>58,51</b>	<b>127</b>	<b>7,62</b>	<b>627,9</b>	<b>745,48</b>	<b>230,3</b>	<b>12,02</b>					
	<b>Вторник 1 неделя</b>																		
	Завтрак:																		
1/131	Омлет натуральный с горохом отварным о	156	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3					
379	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	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>596</b>	<b>20,51</b>	<b>30,05</b>	<b>37,52</b>	<b>500,8</b>	<b>0,5</b>	<b>18,8</b>	<b>60,4</b>	<b>5,62</b>	<b>238,7</b>	<b>356,2</b>	<b>95,6</b>	<b>3,74</b>					
	<b>Обед:</b>																		
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02					
102	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					
295	Биточки рубленые из бройлер- птицы	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					
143	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					
389	Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальн	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	8	2,8						
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	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	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>25,11</b>	<b>24,58</b>	<b>87,82</b>	<b>940,01</b>	<b>0,46</b>	<b>32,17</b>	<b>140</b>	<b>31,8</b>	<b>222,37</b>	<b>327,37</b>	<b>112,6</b>	<b>7,92</b>					
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,62</b>	<b>49,82</b>	<b>125,3</b>	<b>1440,81</b>	<b>0,96</b>	<b>50,97</b>	<b>200</b>	<b>37,4</b>	<b>461,07</b>	<b>683,57</b>	<b>208,2</b>	<b>11,66</b>					
	<b>Среда 1 неделя</b>																		
	Завтрак:																		
234	Котлеты рыбные с маслом	90/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1					
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					
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	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>502</b>	<b>19,79</b>	<b>17,57</b>	<b>69,89</b>	<b>519,91</b>	<b>0,32</b>	<b>22,03</b>	<b>9,31</b>	<b>3,26</b>	<b>116,67</b>	<b>399,49</b>	<b>79,8</b>	<b>3,42</b>
	<b>Обед:</b>													
75	Икра 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
101	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
250	Бефстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	3,0	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	Макаронные 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
348	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>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>52,21</b>	<b>56,67</b>	<b>186,5</b>	<b>1528</b>	<b>0,6</b>	<b>35,77</b>	<b>31,5</b>	<b>23,3</b>	<b>285,25</b>	<b>813,87</b>	<b>182,3</b>	<b>11,23</b>
	<b>Четверг 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога с яблоками со стужен	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
382	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
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
	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>680</b>	<b>41,94</b>	<b>38,32</b>	<b>118,5</b>	<b>993,98</b>	<b>0,32</b>	<b>24,16</b>	<b>148</b>	<b>5,38</b>	<b>426,08</b>	<b>428</b>	<b>71,47</b>	<b>7,12</b>
	<b>Обед:</b>													
70,	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи 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
291	Плов из птицы (Бройлер- цыплят)	90/270	21,62	10,74	43,74	388,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот 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
	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>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>
	<b>Итого за день</b>		<b>69,26</b>	<b>54,57</b>	<b>222,9</b>	<b>1676,69</b>	<b>0,67</b>	<b>54,96</b>	<b>181</b>	<b>15,4</b>	<b>559,1</b>	<b>782,8</b>	<b>189,5</b>	<b>12,56</b>
	<b>Пятница 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
70,	Овощи натуральные свежие или соленые	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	90/140	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>780</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
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15-	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченн	90/130	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>	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,6	6,79
	<b>Итого за день:</b>		49,9	53,22	244,5	1699,87	0,994	69,52	163,2	58,7	332,14	843,43	391,13	15,19
	<b>Суббота 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
299	Коллеты рубленые из птицы	90/5	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
305	Рис припущенный	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
348	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	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>	535	29,17	19,45	131,9	823,87	0,272	10,9	33,6	8,74	132,2	357,96	110,75	4,24
	<b>Обед:</b>													
70,	Овощи натуральные свежие или соленые (	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
71	огурцы)													
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
255	биточки рубленые из бройлер- цыплят	90/5	17,24	14,6	4,58	240,5	0,26	10,98	752	11	43,21	311,01	22,71	6,5
203	рагу из овощей	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
389	Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальн	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	8	2,8	0,49
	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>	880	30	26,63	92,31	764,46	0,498	30,45	773,7	15,2	150,21	438,74	99,66	13,09
	<b>Итого за день:</b>		59,17	46,08	224,2	1588,33	0,77	41,35	807,3	24	282,41	796,7	210,41	17,33
	<b>Понедельник 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	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	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
376	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
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	2,0	0	0	32	22	0,1	4,4
	<b>Итого за прием:</b>	665	14,45	23,98	85,99	634,38	0,36	24,21	176	4,85	457,6	388,97	70,5	6,88
	<b>Обед:</b>													
75	овощи соленые	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
102	суп с макаронными изделиями	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
279	рыбатушенаяя томатес овощами	90/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	рис пропущенный	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
348	Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальн	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>	850	28,21	25,03	134	939,21	0,6	10	79	22,2	170,02	493,82	237,7	10,57
	<b>Итого за день:</b>		42,66	49,01	219,9	1573,59	0,96	34,21	255	27,1	627,62	882,79	308,2	17,45
	<b>Вторник 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
219	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
Пр.г	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
382	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
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



	Хлеб ( ржано- пшеничный)	20	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	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>656</b>	<b>23,56</b>	<b>30,91</b>	<b>53,16</b>	<b>586,12</b>	<b>0,57</b>	<b>19,09</b>	<b>64,8</b>	<b>5,51</b>	<b>272,1</b>	<b>415,8</b>	<b>112,8</b>	<b>4,66</b>
	<b>Обед:</b>													
70,	Овощи натуральные свежие или соленые (	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
71	огурцы)													
112	суп гороховый	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
305	каша гречневая рассыпчатая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
389	компот из сухофруктов	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>850</b>	<b>26,35</b>	<b>15,57</b>	<b>105,5</b>	<b>680,21</b>	<b>0,32</b>	<b>22,34</b>	<b>9,31</b>	<b>4,33</b>	<b>134,7</b>	<b>466</b>	<b>154,5</b>	<b>6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>30,75</b>	<b>18,57</b>	<b>112</b>	<b>750,21</b>	<b>0,42</b>	<b>34,84</b>	<b>9,51</b>	<b>4,83</b>	<b>149,7</b>	<b>501</b>	<b>204,5</b>	<b>6,8</b>
	<b>Среда 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
268	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермишель отварная 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
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
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>625</b>	<b>15,15</b>	<b>22,27</b>	<b>84,16</b>	<b>602,14</b>	<b>0,33</b>	<b>15,15</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	<b>147,75</b>	<b>171,3</b>	<b>59,82</b>	<b>5,08</b>
	<b>Обед:</b>													
75	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушеная в соу	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежемороженых ягод	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>850</b>	<b>27,96</b>	<b>23,05</b>	<b>108,7</b>	<b>818,79</b>	<b>0,32</b>	<b>13,71</b>	<b>48,8</b>	<b>19</b>	<b>183,81</b>	<b>411,91</b>	<b>116,5</b>	<b>7,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,11</b>	<b>45,32</b>	<b>192,9</b>	<b>1420,93</b>	<b>0,65</b>	<b>28,86</b>	<b>72,6</b>	<b>49</b>	<b>331,56</b>	<b>583,21</b>	<b>176,3</b>	<b>12,82</b>
	<b>Четверг 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
379	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	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>680</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 (	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	огурцы)													
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
259	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
348	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>	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	<b>Итого за день:</b>		78,2	56,69	201,1	1800,95	0,61	32,69	143	10,5	495,44	794,97	204,5	11,07
	<b>Пятница 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
75	Икра 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
295	Биточки рубленые из бройлер- пылпат	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
303	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
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	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>	762	22,87	16,79	136,6	978,89	0,24	27,03	70,8	15,2	131,54	281,92	153,3	5,24
	<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
108	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
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанн	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
203	Макаронные 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
342	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>	850	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,49	407,05	98,71	12,78
	<b>Итого за день:</b>		55,06	50,72	254,7	1892,88	0,576	50,09	134	68,8	284,03	688,97	251,96	18,02
	<b>Суббота 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
232	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном со	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
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
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
	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>	550	22,51	13,32	71,76	500,39	0,316	27	9,31	3,55	127,48	400,89	127,5	3,86
	<b>Обед:</b>													
70.	Овоши натуральные свежие или соленные	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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
291	Плов из птицы (бройлер- пылпат)	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
350	Кисель из ягод свежемороженных	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>	845	27,12	16,17	102,3	694,61	0,346	26,63	33,6	10	118,82	359,01	115,49	4,31
	<b>Итого за день:</b>	49,63	44,28	186,5	1384,01	1,05	61,79	161,1	20,6	53,5	986,73	318,31	10,57	
	<b>Итого за весь период:</b>	628	565,6	2347	18035,46	8,8	553,6	2286	347	4971,7	9103,5	2875	156,5	
	<b>В среднем 1 день</b>	52,34	47,13	195,5	1502,955	0,73	46,13	191	28,9	414,31	758,63	239,6	13,04	