

Согласовано:

Утверждаю:

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

Г.Н. Басова

« \_\_\_\_\_ » 2023 г.

Директор МОУ «СОШ № 15

Х. Андреевский»

Ж.И. Чижикова

\_\_\_\_\_ 2023 года



### ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 15 х. Андреевский»  
на период 2023-2024 учебного года  
1-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.

№№ рец.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	<b>Понедельник 1 недели</b>																			
	<b>Завтрак:</b>																			
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5						
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25							
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02						
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	26,4	150	10,5	0,3						
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36						
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	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>710</b>	<b>17,72</b>	<b>23,66</b>	<b>90,92</b>	<b>664,76</b>	<b>0,228</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>52,3</b>	<b>574,1</b>	<b>323,5</b>	<b>60,35</b>	<b>6,15</b>						
	<b>Обед:</b>																			
70, 71	Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72						
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1						
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>39,61</b>	<b>21,62</b>	<b>81,13</b>	<b>680,21</b>	<b>0,386</b>	<b>36,03</b>	<b>9,31</b>	<b>4,81</b>	<b>236</b>	<b>429,36</b>	<b>169,79</b>	<b>5,04</b>						
	<b>Итого за день:</b>		<b>57,33</b>	<b>45,28</b>	<b>172</b>	<b>1344,97</b>	<b>0,614</b>	<b>60,37</b>	<b>128</b>	<b>57,1</b>	<b>810,1</b>	<b>752,86</b>	<b>230,14</b>	<b>11,19</b>						
	<b>Вторник 1 недели</b>																			
	<b>Завтрак:</b>																			
210	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						
131	Горох овощной отварной консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4						
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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49						
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2						
	<b>Итого за прием:</b>	<b>595</b>	<b>19,11</b>	<b>28,05</b>	<b>73,02</b>	<b>622,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,3</b>	<b>60,4</b>	<b>5,92</b>	<b>247,7</b>	<b>377,2</b>	<b>125,6</b>	<b>4,14</b>						
	<b>Обед:</b>																			
70, 71	Овоши натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17						
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 броклер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09						
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 индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>23,99</b>	<b>20,46</b>	<b>80,24</b>	<b>865,81</b>	<b>0,448</b>	<b>35,67</b>	<b>139,6</b>	<b>31,8</b>	<b>181,55</b>	<b>319,17</b>	<b>110,13</b>	<b>8,07</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>49,82</b>	<b>153,3</b>	<b>1488,61</b>	<b>0,948</b>	<b>61,97</b>	<b>200</b>	<b>37,7</b>	<b>429,25</b>	<b>696,37</b>	<b>235,73</b>	<b>12,21</b>
	<b>Среда 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
238	Хлебцы рыбные (минтай филе) с маслом сливочным	90/5	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
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
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	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	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>712</b>	<b>26,33</b>	<b>23,49</b>	<b>74,22</b>	<b>615,77</b>	<b>0,528</b>	<b>39,5</b>	<b>49,51</b>	<b>3,78</b>	<b>143,58</b>	<b>437,49</b>	<b>175,4</b>	<b>4,6</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	30	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	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	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	0,048	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>0,282</b>	<b>13,74</b>	<b>22,14</b>	<b>20</b>	<b>168,58</b>	<b>414,38</b>	<b>102,45</b>	<b>7,81</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,75</b>	<b>62,59</b>	<b>190,8</b>	<b>1623,86</b>	<b>0,81</b>	<b>53,24</b>	<b>71,65</b>	<b>23,8</b>	<b>312,16</b>	<b>851,87</b>	<b>277,85</b>	<b>12,41</b>
	<b>Четверг 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
224	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	108,9	2	428,8	439,5	67,39	1,68
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	0,048	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>31,93</b>	<b>35,48</b>	<b>129,8</b>	<b>973,41</b>	<b>0,378</b>	<b>23,59</b>	<b>173,3</b>	<b>2,71</b>	<b>622,3</b>	<b>614,1</b>	<b>98,69</b>	<b>7,15</b>
	<b>Обед:</b>													
70, 71	Овоши натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Ши 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- цыплат)	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
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	0,048	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>0,348</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>59,25</b>	<b>51,73</b>	<b>234,2</b>	<b>1656,12</b>	<b>0,726</b>	<b>54,39</b>	<b>206,9</b>	<b>12,7</b>	<b>755,32</b>	<b>968,9</b>	<b>216,69</b>	<b>12,39</b>
	<b>Пятница 1 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
260	Гуляш из говядины	90/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	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	0,048	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>781</b>	<b>23,13</b>	<b>25,55</b>	<b>139,9</b>	<b>885,03</b>	<b>0,428</b>	<b>29,55</b>	<b>142,9</b>	<b>5,47</b>	<b>148,17</b>	<b>430,65</b>	<b>255,52</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	Рассолыник ленинградский со сметаной 15-% жир	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 рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>26,77</b>	<b>27,67</b>	<b>104,6</b>	<b>814,84</b>	<b>0,566</b>	<b>39,97</b>	<b>20,3</b>	<b>53,2</b>	<b>183,97</b>	<b>412,78</b>	<b>135,61</b>	<b>6,79</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>53,22</b>	<b>244,46</b>	<b>1699,87</b>	<b>0,994</b>	<b>69,52</b>	<b>163,2</b>	<b>58,69</b>	<b>332,14</b>	<b>843,43</b>	<b>391,13</b>	<b>15,19</b>
	<b>Суббота 1 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
47	Кашеная 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	Котлеты 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	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	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>735</b>	<b>29,97</b>	<b>20,25</b>	<b>151,45</b>	<b>917,87</b>	<b>0,272</b>	<b>30,9</b>	<b>33,6</b>	<b>8,74</b>	<b>164,2</b>	<b>379,96</b>	<b>110,85</b>	<b>8,64</b>
	<b>Обед:</b>													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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	Печень по-строгановски	90/170	17,24	14,6	4,58	240,5	0,26	10,98	751,6	11	43,21	311,01	22,71	6,5
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
389	Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	<b>Итого за прием:</b>	890	30	26,63	92,31	764,46	0,498	30,45	773,7	15,21	150,21	438,742	99,66	13,09
	<b>Итого за день:</b>		59,97	46,88	243,76	1682,33	0,77	61,35	807,3	23,95	314,41	818,702	210,51	21,73
	<b>Понедельник 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
	182 Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	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 порцирами (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	377 Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	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>662</b>	<b>14,45</b>	<b>23,98</b>	<b>85,99</b>	<b>634,38</b>	<b>0,358</b>	<b>24,21</b>	<b>176</b>	<b>4,85</b>	<b>457,6</b>	<b>388,97</b>	<b>70,5</b>	<b>6,88</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
	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
	279 Терфени из говядины с соусом томатым	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
	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
	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>865</b>	<b>24,14</b>	<b>24,88</b>	<b>125,6</b>	<b>882,81</b>	<b>0,438</b>	<b>15,15</b>	<b>79</b>	<b>17,5</b>	<b>151,4</b>	<b>447,83</b>	<b>221,63</b>	<b>9,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,59</b>	<b>48,86</b>	<b>211,6</b>	<b>1517,19</b>	<b>0,796</b>	<b>39,36</b>	<b>255</b>	<b>22,4</b>	<b>609</b>	<b>836,8</b>	<b>292,13</b>	<b>16,22</b>
	<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
	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
	Пр прием	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
	382 Какао с молоком	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	14 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	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>561</b>	<b>23,56</b>	<b>30,91</b>	<b>53,16</b>	<b>586,12</b>	<b>0,568</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, 71 Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	112 Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
	229 Рыба ( минтай), тушенная в томате с овощами	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
	303 Каша рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
	389 Сок фруктовый ( ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	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>0,318</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>

	Итого за день:		30,75	18,57	112	750,21	0,418	34,84	9,51	4,83	149,7	501	204,5	6,8
	<b>Среда 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
321	Капустя тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
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	Вершешель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	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	0,048	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
	Итого за прием:	710	16,32	23,22	88,68	633,32	0,348	28,02	23,82	71,6	177,85	186,79	60,43	5,25
	<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), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,75	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 свежемороженных 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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	27,96	23,05	108,7	818,79	0,318	13,71	48,75	19	183,81	411,91	116,51	7,74
	Итого за день:		44,28	46,27	197,4	1452,11	0,666	41,73	72,57	90,6	361,66	598,7	176,94	12,99
	<b>Четверг 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	565	44,47	39,86	103,8	951,98	0,398	16,37	143	6,58	382,58	406,6	114,07	3,17
	<b>Обед:</b>													
70,71	Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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	0,004	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,212	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		78,2	56,69	201,1	1800,95	0,61	32,69	143	10,5	495,44	794,97	204,51	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- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>762</b>	<b>22,87</b>	<b>16,79</b>	<b>136,6</b>	<b>978,89</b>	<b>0,238</b>	<b>27,03</b>	<b>70,8</b>	<b>15,2</b>	<b>131,54</b>	<b>281,92</b>	<b>153,25</b>	<b>5,24</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
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 сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	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	22,14	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>32,19</b>	<b>33,93</b>	<b>118,06</b>	<b>913,99</b>	<b>0,338</b>	<b>23,06</b>	<b>63,23</b>	<b>53,66</b>	<b>152,49</b>	<b>407,05</b>	<b>98,71</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>55,06</b>	<b>50,72</b>	<b>254,65</b>	<b>1892,88</b>	<b>0,576</b>	<b>50,09</b>	<b>134</b>	<b>68,81</b>	<b>284,03</b>	<b>688,97</b>	<b>251,96</b>	<b>18,02</b>
	<b>Суббота 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
232	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном соусе	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>675</b>	<b>22,51</b>	<b>13,32</b>	<b>71,76</b>	<b>500,39</b>	<b>0,316</b>	<b>27</b>	<b>9,31</b>	<b>3,55</b>	<b>127,48</b>	<b>400,89</b>	<b>127,5</b>	<b>3,86</b>
	<b>Обед:</b>													
70, 71	Овоши натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	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 свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>830</b>	<b>31,02</b>	<b>16,46</b>	<b>109,68</b>	<b>747,61</b>	<b>0,516</b>	<b>22,08</b>	<b>33,6</b>	<b>14,68</b>	<b>126,64</b>	<b>397,84</b>	<b>130,31</b>	<b>5,59</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,53</b>	<b>44,28</b>	<b>186,46</b>	<b>1384,01</b>	<b>1,05</b>	<b>61,79</b>	<b>161,1</b>	<b>20,6</b>	<b>535,5</b>	<b>986,73</b>	<b>318,31</b>	<b>10,57</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>628,71</b>	<b>574,9</b>	<b>2402</b>	<b>18293,11</b>	<b>8,978</b>	<b>621,3</b>	<b>2352</b>	<b>432</b>	<b>5388,71</b>	<b>9339,3</b>	<b>3010,4</b>	<b>160,79</b>
	<b>В среднем 1 день</b>		<b>52,393</b>	<b>47,91</b>	<b>200,2</b>	<b>1524,4258</b>	<b>0,748</b>	<b>51,78</b>	<b>196</b>	<b>36</b>	<b>449,059</b>	<b>778,28</b>	<b>250,87</b>	<b>13,399</b>