

Согласовано:

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

« 09 » сентябрь 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №4 им. И. Ю.  
Бережного с. Праворкумского»

  
О.В.Радочинская

« 09 » сентябрь 2024 года

## ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-10-х классов

МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Праворкумского»

зимний период 2023-2024 учебного года

2-я возрастная группа

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

№№ реп.	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	Mg	Fe
	<b>Понедельник 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	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
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>632</b>	<b>12,97</b>	<b>18,87</b>	<b>71,32</b>	<b>510,76</b>	<b>0,22</b>	<b>4,13</b>	<b>40,2</b>	<b>50,4</b>	<b>278,1</b>	<b>151,5</b>	<b>49,75</b>	<b>1,45</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
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	0,01	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>	<b>850</b>	<b>39,61</b>	<b>21,62</b>	<b>81,13</b>	<b>680,21</b>	<b>0,39</b>	<b>36,03</b>	<b>9,31</b>	<b>4,81</b>	<b>236</b>	<b>429,36</b>	<b>169,8</b>	<b>5,04</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>52,58</b>	<b>40,49</b>	<b>152,4</b>	<b>1190,97</b>	<b>0,6</b>	<b>40,16</b>	<b>49,5</b>	<b>55,2</b>	<b>514,1</b>	<b>580,86</b>	<b>219,5</b>	<b>6,49</b>
	<b>Вторник 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
210	Омлет натуральный	106/50	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
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
610	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>14,51</b>	<b>26,95</b>	<b>27,82</b>	<b>411,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>60,2</b>	<b>4,52</b>	<b>213,7</b>	<b>290,2</b>	<b>35,1</b>	<b>2,54</b>
	<b>Обед:</b>													
70,71	Овощи 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 рубленные 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
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	0,05	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>0,45</b>	<b>35,67</b>	<b>140</b>	<b>31,8</b>	<b>181,55</b>	<b>319,17</b>	<b>110,1</b>	<b>8,07</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>38,5</b>	<b>49,82</b>	<b>108,1</b>	<b>1277,21</b>	<b>0,75</b>	<b>36,97</b>	<b>200</b>	<b>36,3</b>	<b>395,25</b>	<b>609,37</b>	<b>145,2</b>	<b>10,61</b>

	<b>Среда 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
238	Шницель рыбный	120/50	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	180	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>742</b>	<b>21,93</b>	<b>20,49</b>	<b>67,72</b>	<b>545,77</b>	<b>0,43</b>	<b>27</b>	<b>49,3</b>	<b>3,28</b>	<b>128,58</b>	<b>402,49</b>	<b>125,4</b>	<b>3,8</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	22,1	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>54,35</b>	<b>59,59</b>	<b>184,3</b>	<b>1553,86</b>	<b>0,71</b>	<b>40,74</b>	<b>71,5</b>	<b>23,3</b>	<b>297,16</b>	<b>816,87</b>	<b>227,9</b>	<b>11,61</b>
	<b>Четверг 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
224	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	120/50	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	Вермишель отварная	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
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
	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>	<b>610</b>	<b>35,21</b>	<b>38,22</b>	<b>127,8</b>	<b>998,01</b>	<b>0,44</b>	<b>5,18</b>	<b>198</b>	<b>2,81</b>	<b>742,5</b>	<b>716,5</b>	<b>119,9</b>	<b>3,23</b>
	<b>Обед:</b>													
70, 71	Овощи 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	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	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов ( яблоч)	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>62,53</b>	<b>54,47</b>	<b>232,2</b>	<b>1680,72</b>	<b>0,79</b>	<b>35,98</b>	<b>231</b>	<b>12,8</b>	<b>875,52</b>	<b>1071,3</b>	<b>237,9</b>	<b>8,47</b>
	<b>Пятница 1 неделя</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	Котлеты из мяса говядина	120/50	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	180	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>660</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-% 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	0,01	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>	<b>840</b>	<b>26,77</b>	<b>27,67</b>	<b>104,6</b>	<b>814,84</b>	<b>0,57</b>	<b>39,97</b>	<b>20,3</b>	<b>53,2</b>	<b>183,97</b>	<b>412,78</b>	<b>135,6</b>	<b>6,79</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>53,22</b>	<b>244,5</b>	<b>1699,87</b>	<b>0,994</b>	<b>69,52</b>	<b>163,2</b>	<b>58,7</b>	<b>332,14</b>	<b>843,43</b>	<b>391,13</b>	<b>15,19</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	220/10	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	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>662</b>	<b>9,7</b>	<b>19,19</b>	<b>66,39</b>	<b>414,51</b>	<b>0,35</b>	<b>4</b>	<b>98</b>	<b>3,02</b>	<b>161,6</b>	<b>216,97</b>	<b>59,9</b>	<b>2,18</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	Тефтели из говядины с соусом томатным	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	0,05	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>0,44</b>	<b>15,15</b>	<b>79</b>	<b>17,5</b>	<b>151,4</b>	<b>447,83</b>	<b>221,6</b>	<b>9,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>33,84</b>	<b>44,07</b>	<b>192</b>	<b>1297,32</b>	<b>0,79</b>	<b>19,15</b>	<b>177</b>	<b>20,6</b>	<b>313</b>	<b>664,8</b>	<b>281,5</b>	<b>11,52</b>
	<b>Вторник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
219	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	220	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр. прож.	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>561</b>	<b>19,16</b>	<b>27,91</b>	<b>46,66</b>	<b>516,12</b>	<b>0,47</b>	<b>6,59</b>	<b>64,6</b>	<b>5,01</b>	<b>257,1</b>	<b>380,8</b>	<b>62,8</b>	<b>3,86</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
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	0,05	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>Среда 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
268	Котлеты из мяса говядины	120/50	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермшель 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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>610</b>	<b>14,55</b>	<b>21,67</b>	<b>69,46</b>	<b>534,52</b>	<b>0,3</b>	<b>5,15</b>	<b>23,8</b>	<b>30</b>	<b>131,75</b>	<b>160,3</b>	<b>50,82</b>	<b>2,88</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), тушенная в соусе сметанном с луком	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>42,51</b>	<b>44,72</b>	<b>178,2</b>	<b>1353,31</b>	<b>0,62</b>	<b>18,86</b>	<b>72,6</b>	<b>49</b>	<b>315,56</b>	<b>572,21</b>	<b>167,3</b>	<b>10,62</b>
	<b>Четверг 2 неделя</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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>565</b>	<b>40,07</b>	<b>36,86</b>	<b>97,29</b>	<b>881,98</b>	<b>0,3</b>	<b>3,87</b>	<b>143</b>	<b>6,08</b>	<b>367,58</b>	<b>371,6</b>	<b>64,07</b>	<b>2,37</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
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>	<b>830</b>	<b>33,73</b>	<b>16,83</b>	<b>97,31</b>	<b>848,97</b>	<b>0,21</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>	<b>3,95</b>	<b>112,86</b>	<b>388,37</b>	<b>90,44</b>	<b>7,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>73,8</b>	<b>53,69</b>	<b>194,6</b>	<b>1730,95</b>	<b>0,51</b>	<b>20,19</b>	<b>143</b>	<b>10</b>	<b>480,44</b>	<b>759,97</b>	<b>154,5</b>	<b>10,27</b>
	<b>Пятница 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	120/50	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	180	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>762</b>	<b>18,45</b>	<b>15,73</b>	<b>80,87</b>	<b>675,71</b>	<b>0,13</b>	<b>3,63</b>	<b>70,6</b>	<b>6,97</b>	<b>72,01</b>	<b>189,37</b>	<b>55,17</b>	<b>3,02</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 клёцками	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	26,1	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>	<b>850</b>	<b>32,19</b>	<b>33,93</b>	<b>118,1</b>	<b>913,99</b>	<b>0,338</b>	<b>23,06</b>	<b>63,23</b>	<b>53,7</b>	<b>152,49</b>	<b>407,05</b>	<b>98,71</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>50,64</b>	<b>49,66</b>	<b>198,9</b>	<b>1589,7</b>	<b>0,466</b>	<b>26,69</b>	<b>133,8</b>	<b>60,6</b>	<b>224,5</b>	<b>596,42</b>	<b>153,88</b>	<b>15,8</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>####</b>	<b>#####</b>	<b>####</b>	<b>####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>
	<b>В среднем 1 день</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>####</b>	<b>#####</b>	<b>####</b>	<b>####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>