



Утверждаю
Директор МОАУ СОШ № 5
Е.В. Кондратенко

Перспективное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для осенне-зимнего сезона
возрастная категория с 7-11 лет
сборник рецептур утвержден приказом № 165/1/ОД от 29.09.2017
2021 - 2022 учебный год

Вариант 24-х дневного примерного меню для обучающихся общеобразовательных организаций Амурской области расположенных в районах Крайнего Севера

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
384	Каша рисовая молочная	200	10,68	9,41	42,59	287,10	0,17	2,71	37,24	0,58	182,00	225,63	78,99	2,47
41	масло сливочное	10	0,10	5,20	7,10	75,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
943	чай с сахаром	200	3,59	2,85	12,71	35,00	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
	Фрукты	100	5,00	0,20	2,39	100,17	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
Итого за Завтрак		560	23,17	19,06	90,49	627,86	0,34	42,41	92,36	1,67	552,68	510,32	134,59	4,36
Обед														
50	икра кабачковая	60	0,87	5,52	7,49	63,06	0,03	33,05	0,44	2,44	8,66	17,11	10,15	0,63
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250	3,76	3,04	17,43	133,48	0,11	16,67	6,12	0,73	18,60	77,05	26,82	1,04
667	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/10	15,68	21,66	15,44	320,11	0,12	1,40	80,10	2,66	18,85	142,27	23,86	1,82
688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
	сок фруктовый	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		840	33,77	34,61	143,65	1018,49	0,52	87,12	103,16	8,37	93,81	397,82	109,61	7,17
Всего за Понедельник-1		1400	56,94	53,67	234,13	1646,35	0,85	129,53	195,52	10,04	646,48	908,14	244,20	11,53
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
ТТК № 5	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным	200/30	21,21	15,12	49,06	414,26	0,11	7,31	47,33	2,79	218,56	214,47	57,70	3,50

951	Кофейный напиток с молоком	200	3,41	2,65	15,70	97,29	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,12
42	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	72,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		500	32,51	23,77	90,95	714,94	0,22	9,16	102,33	3,67	552,93	455,97	85,30	4,42
Обед														
78	Салат из морской капусты	60	0,63	4,78	2,57	61,00	0,03	2,32	1,23	2,51	23,84	34,91	85,62	7,99
213	Суп картофельный с клецками и курицей	250	6,95	4,31	14,20	106,73	0,14	22,81	3,12	2,21	25,44	123,47	33,53	1,18
601	Плов из мяса	250	23,49	15,68	41,37	374,48	0,15	5,06	14,94	3,26	24,60	270,06	55,13	1,65
868	Компот из кураги	200	0,06	0,06	15,34	101,00	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	37,38	25,74	109,59	818,56	0,47	31,58	21,39	9,42	99,85	528,75	208,48	13,53
Всего за Вторник-1		1330	69,90	49,51	200,53	1533,49	0,69	40,74	123,72	13,08	652,78	984,72	293,78	17,95
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
561	Бефстроганов из говядины, 50/50	100	16,10	15,05	4,61	218,43	0,10	0,89	113,33	0,48	27,91	173,27	24,95	2,41
42	Рис отварной	150	4,60	3,70	48,34	237,86	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71	поидор свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
944	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		560	24,89	20,22	88,95	639,24	0,25	11,89	130,14	1,79	68,90	322,40	74,74	4,82
Обед														
71	салат из свежих овощей	60	1,01	5,45	5,34	50,30	0,04	9,99	0,00	2,44	26,50	29,63	15,87	0,66
170	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,22	5,51	12,52	109,73	0,06	21,39	11,89	1,81	47,47	57,48	25,83	1,20
510	биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	14,47	9,70	6,24	174,16	0,14	1,78	59,19	0,45	111,71	242,94	49,16	0,88
694	Картофельное пюре	150	3,57	5,05	28,81	175,34	0,21	35,25	23,98	0,24	23,48	104,92	40,80	1,63

869	кисель из ягод свежемороженых	200	0,70	0,05	23,10	118,30	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		835	28,23	26,69	112,11	803,17	0,62	69,14	97,16	7,34	261,70	560,02	183,50	7,35
Всего за Среда-1		1395	53,12	46,90	201,07	1442,42	0,87	81,02	227,30	9,13	330,60	882,42	258,24	12,17
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	18,94	22,57	20,81	268,00	0,27	30,70	227,51	0,93	134,40	350,59	54,95	4,32
	зеленый горошек консервированный	60	2,67	0,08	2,60	24,00	0,07	5,00	0,00	0,46	23,65	24,79	8,40	0,28
944	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
	сдоба	70	0,60	3,12	37,95	278,51	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	10,00	5,70	0,42
Итого за Завтрак		510	24,75	26,14	90,17	699,09	0,40	85,70	268,36	1,98	175,45	412,33	79,80	5,80
Обед														
71	перец свежий нарезка	60	0,77	4,14	5,75	13,80	0,04	5,73	0,00	2,08	17,98	30,99	22,22	0,84
270	Уха рыбацкая с крупой	250	2,14	5,55	9,44	149,20	0,07	30,49	11,89	1,76	47,88	53,62	22,17	0,81
618	Тефтели из говядины с хлебом и соусом 100/20	120	9,04	13,43	11,69	252,05	0,21	3,75	2997,78	2,44	26,75	108,93	19,53	1,54
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,35	0,00	28,78	0,71	19,10	241,82	160,74	5,41
1008	Напиток лимонный	200	0,40	0,13	17,97	96,00	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		860	28,79	32,04	126,93	916,85	0,83	109,97	3097,73	8,72	145,24	544,34	261,73	11,42
Всего за Четверг-1		1370	53,54	58,18	217,10	1615,94	1,23	195,67	3366,09	10,70	320,69	956,67	341,53	17,22
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
469	Куры отварные с маслом	100/5	17,67	17,34	13,01	227,44	0,14	2,71	69,44	1,20	39,75	149,81	13,58	1,41
688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
71	огурец свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27

943	какао с молоком	200	3,41	2,65	15,70	145,20	0,02	0,69	9,00		111,81	81,00	12,60	0,13
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		545	30,80	23,78	90,15	696,29	0,33	10,90	92,84	2,80	176,93	321,39	52,34	3,44
Обед														
88	Салат из свеклы	60	4,02	2,97	9,77	56,34	0,08	11,98	4,79	0,35	20,27	74,59	25,39	0,80
197	Рассольник ленинградский с мясом	250	3,79	5,54	17,23	207,32	0,11	16,79	6,12	1,83	20,84	77,39	27,93	1,09
622	Оладьи из печени с морковью и соусом сметанным, 80/20	100	12,89	9,10	13,12	149,32	0,28	18,02	1421,22	1,97	25,60	213,05	17,03	4,23
42	Рис отварной	150	4,60	3,70	48,34	237,86	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
868	компот из с/ф	200	0,70	0,05	23,10	94,20	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	32,26	22,27	147,67	920,39	0,70	47,52	1451,05	6,87	126,14	589,35	154,85	9,76
Всего за Пятница-1		1375	63,06	46,06	237,82	1616,68	1,03	58,42	1543,89	9,67	303,08	910,74	207,19	13,21
Суббота 1														
Завтрак														
1033	пельмени отварные	200	14,94	14,50	20,58	350,49	0,11	0,74	34,89	3,75	152,50	173,96	69,30	2,84
61	салат из свежих помидор	60	0,35	0,05	0,95	57,90	0,02	53,50	0,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
943	Чай с сахаром	200	0,17	0,07	13,39	35,00	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	печенье	30	4,12	2,45	25,07	38,75	0,14	60,90	17,76	0,84	42,27	96,60	3,97	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		520	21,95	17,37	75,41	552,63	0,31	165,14	93,50	5,23	213,17	312,51	91,02	3,87
Обед														
ТТК №1	Салат Мозаика	60	2,55	5,32	8,10	68,15	0,07	9,19	24,97	1,97	18,04	58,42	20,31	0,80
177	Борщ Сибирский со сметаной и мясом	250	4,03	5,71	15,99	214,61	0,11	13,37	11,89	1,86	50,29	99,96	33,59	1,66
590	Говядина тушеная	100	10,83	12,40	1,45	160,84	0,04	2,50	0,00	1,74	12,94	115,38	15,76	1,72
402	гороховое пюре	150	7,02	1,44	44,88	180,00	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
1114	напиток из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	31,09	25,92	124,51	878,40	0,50	95,05	110,55	8,28	129,08	439,43	116,98	8,03

Всего за Суббота-1		1350	53,04	43,29	199,92	1431,03	0,81	260,19	204,05	13,51	342,25	751,94	208,00	11,90
Понедельник -2														
384	Каша молочная "Дружба"	200	6,17	5,10	36,80	266,00	0,11	36,61	36,63	0,18	130,54	159,07	36,99	0,79
943	чай с сахаром	200	3,59	2,85	12,71	35,00	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
424	яйцо отварное	40	4,79	2,60	0,89	60,42	0,06	2,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
41	масло сливочное	10	0,10	5,20	7,10	75,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		500	18,45	17,15	83,20	567,01	0,28	40,31	91,75	1,27	501,21	443,77	92,59	2,68
Обед														
73	Салат из соленого огурца с зеленым горошком	60	1,32	0,09	11,51	53,44	0,05	3,78	0,00	0,72	31,51	49,79	34,73	0,75
206	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	7,53	5,71	19,48	159,78	0,24	11,92	6,12	1,93	38,82	121,61	40,26	2,14
532	Гуляш из говядины 50/50	100	11,67	5,82	2,71	107,59	0,08	1,25	13,12	0,09	8,71	107,96	13,75	0,57
378	Каша перловая рассыпчатая	150	5,34	9,31	37,86	240,20	0,07	0,00	47,96	0,74	25,60	185,88	22,62	1,05
1008	Напиток лимонный	200	0,40	0,13	17,97	96,00	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	32,52	21,99	125,64	832,36	0,61	86,96	126,50	5,19	138,17	574,23	148,42	7,32
Всего за Понедельник-2		1330	50,97	39,14	208,83	1399,37	0,89	127,27	218,25	6,46	639,38	1018,00	241,02	10,00
Вторник-2														
Завтрак														
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	180	16,65	8,07	43,13	268,35	0,08	2,12	52,57	0,47	131,28	100,53	21,65	1,38
943	какао с молоком	200	3,41	2,65	15,70	145,20	0,02	0,69	9,00	0,00	111,81	81,00	12,60	0,13
42	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	72,80	0,01	0,16	46,00	0,10	0,00	128,00	9,00	0,20
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
	Фрукты	100	0,60	0,60	14,70	50,50	0,05	64,31	31,85	0,49	0,05	16,50	10,75	3,30
Итого за Завтрак		550	28,55	17,32	99,72	667,44	0,23	68,12	139,42	1,84	265,69	358,53	60,00	5,61
Обед														
55	салат из свежих помидор и кукурузы	60	1,44	4,21	8,25	82,17	0,07	10,93	0,00	1,85	12,33	39,10	15,47	0,61

608	Котлеты мясные с соусом 100/20	120	17,03	18,42	22,99	286,90	0,20	2,50	22,22	1,19	14,91	173,28	25,00	2,60
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,35	0,00	28,78	0,71	19,10	241,82	160,74	5,41
71	Помидор свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
945	Чай с молоком	200	0,05	0,01	11,17	86,00	0,03	2,50		0,01	23,85	9,56	5,12	0,88
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	130,59	0,05	1,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		570	29,96	26,65	96,68	748,34	0,65	13,50	51,00	2,53	68,96	458,56	206,76	9,76
Обед														
55	салат из свежего огурца	60	1,22	2,72	2,12	54,65	0,03	2,17	0,00	1,26	32,06	23,74	10,99	0,50
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	3,72	5,54	17,23	107,32	0,11	1,71	0,00	1,83	20,84	52,59	14,48	0,00
486	Рыба запеченная с овощами 120	120	14,56	6,08	8,77	119,55	0,04	1,40	5,12	4,67	80,67	192,53	11,31	0,67
694	картофельное пюре	150	3,57	5,05	20,81	175,34	0,21	30,25	13,98	0,24	23,48	104,92	40,80	1,63
1114	напиток из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	0,00	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		850	29,73	20,44	103,02	711,65	0,56	105,53	21,20	9,72	190,59	482,77	114,65	5,61
Всего за Четверг -2		1420	59,69	47,09	199,69	1459,99	1,20	119,03	72,19	12,25	259,54	941,33	321,41	15,37
День/неделя: Пятница-2														
Завтрак														
649	филе куриное тушеное с овощами в сметанном соусе 80/20	100	14,70	8,02	1,32	112,79	0,21	20,53	6939,35	0,00	83,19	225,15	47,53	1,14
688	макароны отварные	150	7,02	3,44	33,50	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
50	икра кабачковая	60	0,87	5,52	7,49	63,06	0,03	33,05	0,44	1,41	8,66	17,11	10,15	0,63
951	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	2,70	15,55	97,29	0,02	0,71	9,00	0,00	112,29	81,00	12,60	0,13
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		540	28,47	19,98	73,28	582,39	0,42	54,29	6963,19	2,80	225,31	406,04	90,44	3,54
Обед														
88	салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,05	0,45	25,17	69,90	0,08	26,93	1,60	0,47	37,26	0,00	0,00	0,91

213	Суп с клецками и курицей	250	6,95	4,31	14,20	116,73	0,14	22,81	3,12	2,21	35,44	123,47	30,51	1,18
601	Плов из мяса	250	15,91	14,19	41,37	384,48	0,15	5,06	14,94	3,26	44,60	170,06	55,13	1,65
1009	Напиток из ягод свежемороженных	200	0,19	0,04	22,30	112,73	0,01	36,00	32,23	0,15	41,61	24,26	0,00	0,98
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	30,36	19,91	139,14	859,19	0,53	90,80	53,99	7,50	182,65	416,56	118,58	7,08
Всего за Пятница-2		1370	58,83	39,89	212,42	1441,58	0,95	145,08	7017,18	10,30	407,96	822,60	209,02	10,61
День/неделя: Суббота -2														
Завтрак														
592	печень тушенная в соусе 50/50	100	16,29	11,58	7,00	186,40	0,30	20,07	6120,67	0,00	63,37	348,89	2,42	5,62
42	рис отварной	150	4,60	8,70	48,34	237,85	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71	огурец свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,24	4,20	7,80	6,00	0,27
944	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	130,59	0,05	1,00	0,00	4,00	6,90	26,10	9,90	0,61
Итого за Завтрак		540	23,76	20,71	85,29	627,33	0,42	78,57	6178,33	4,49	84,36	482,91	51,83	7,35
Обед														
59	салат из свежих овощей	60	1,01	5,45	5,34	50,30	0,02	9,99	0,00	2,44	16,50	29,63	15,87	0,66
ГТК № 4	Суп из овощей с курицей	250	1,86	5,26	21,97	121,95	0,08	16,98	0,00	1,54	9,26	52,17	38,14	0,81
608	Биточки из мяса с маслом сливочным	100	14,52	10,38	14,33	275,22	0,20	0,00	0,00	0,75	14,37	79,04	26,90	2,31
679	Каша перловая рассыпчатая	150	5,34	5,31	37,86	240,20	0,07	0,00	39,03	0,74	25,60	185,88	22,62	1,05
868	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	94,20	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	29,69	27,37	138,71	957,22	0,54	27,69	41,13	7,88	118,27	471,76	155,37	7,81
Всего за Суббота-2		1370	53,45	48,08	224,01	1584,55	0,96	106,26	6219,46	12,37	202,63	954,67	207,20	15,17
Понедельник-3														
Завтрак														
384	Каша пшенная	200	8,95	9,09	54,14	350,00	0,27	0,71	10,37	0,27	123,41	251,42	66,76	2,01

42	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	72,80	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20
	сочни с творогом	45	1,00	0,20	9,00	71,28	0,05	38,00		0,20	35,00	85,00	8,75	0,05
943	чай с сахаром	200	3,59	2,85	12,71	35,00	0,02	0,50	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	0,99
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		515	21,43	18,14	102,04	659,67	0,43	40,37	65,49	1,36	494,08	604,12	120,11	3,85
Обед														
60	Салат из морской капусты	60	0,63	4,78	2,57	61,00	0,03	2,32	1,23	2,51	25,84	34,91	0,00	6,04
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	13,57	3,04	3,58	109,25	0,11	24,17	6,12	0,73	118,60	10,93	6,44	0,00
619	тефтели мясные с рисом и соусом 100/20	120	9,04	8,11	11,69	152,05	0,21	24,25	7,78	0,56	26,75	108,93	19,53	1,54
679	каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	35,96	230,45	0,03	80,00	28,78	0,71	19,12	141,82	160,74	5,41
	сок фруктовый	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	78,64	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		850	39,87	24,76	112,21	815,84	0,54	166,74	124,65	6,06	223,73	401,30	225,23	15,63
Всего за Понедельник-3		1365	61,30	42,90	214,25	1475,50	0,97	207,11	190,14	7,42	717,81	1005,42	345,34	19,49
Вторник-3														
Завтрак														
	зеленый горошек консервированный	60	2,67	0,08	2,60	24,00	0,07	5,80	0,00	0,46	23,65	24,79	8,40	0,28
422	Омлет натуральный с сыром и маслом сливочным	170	11,77	21,47	27,81	377,76	0,27	28,30	327,51	0,93	123,15	303,88	50,45	4,32
945	Чай с молоком	200	0,05	0,01	11,17	86,00	0,03	2,50		0,01	23,85	9,56	5,12	0,88
	конд. Изделие	30	2,40	9,59	19,97	111,43	0,07	43,20	17,90	0,55	0,00	0,00	0,00	0,65
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		510	20,69	32,55	87,24	729,78	0,53	80,80	345,41	2,73	193,20	370,73	69,97	6,73
Обед														
50	икра кабачковая	60	0,87	5,52	7,49	63,06	0,03	15,64	0,44	2,44	8,66	17,11	10,15	0,63
197	Рассольник ленинградский с мясом	250	3,79	5,54	17,23	207,32	0,11	16,79	6,12	1,83	20,84	77,39	27,93	1,09

608	Котлеты мясные с маслом	100/5	18,49	24,61	9,83	279,73	0,35	2,50	22,22	1,77	32,14	333,74	185,01	6,40
688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
1114	напиток из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	0,00	71,75	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		835	36,82	40,15	133,51	1043,67	0,77	34,93	117,03	8,75	109,46	593,90	270,41	11,96
Всего за Вторник-3		1345	57,52	72,70	220,75	1773,44	1,29	115,73	462,44	11,48	302,66	964,63	340,38	18,69
День/неделя: Среда -3														
Завтрак														
42	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	72,80	0,01	0,16	14,40	0,10	0,00	28,00	9,00	0,20
469	запеканка творожная со сгущенным молоком	180	13,27	11,07	43,62	331,15	0,09	2,12	0,00	0,57	0,00	128,53	30,65	1,58
944	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	фрукт	100	1,00	0,30	10,01	31,80	0,07	5,59	0,00	2,43	39,81	30,98	2,85	1,52
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	22,22	17,38	88,99	604,30	0,25	11,37	14,40	3,89	69,71	229,57	53,62	4,78
Обед														
88	Салат из свеклы	60	4,02	1,97	4,91	56,34	0,08	11,98	4,79	0,35	20,27	74,59	25,39	0,80
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	3,72	3,54	13,23	107,32	0,11	43,79	0,00	1,83	20,84	52,59	14,49	0,00
508	Рыба под молочным соусом 100/20	120	14,71	12,67	1,70	141,20	0,35	9,20	20,66	2,95	184,25	343,10	67,19	5,75
42	рис отварной	150	4,60	8,70	48,34	237,85	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
868	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	94,20	0,02	0,72	2,38	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		860	34,01	27,85	127,39	812,26	0,76	65,69	46,74	7,84	284,79	694,59	191,57	10,20
Всего за Среда-3		1410	56,23	45,23	216,38	1416,55	1,01	77,06	61,14	11,73	354,51	924,16	245,19	14,99
Четверг-3														
Завтрак														
71	перец свежий нарезка	60	0,77	4,14	4,31	13,80	0,04	5,73	0,00	2,08	17,98	30,99	22,22	0,84
582	печень по строгановски	100	29,75	9,27	1,09	183,23	0,34	1,19	58,26	0,17	20,92	210,55	146,45	6,18

688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,44	44,88	238,76	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
943	какао с молоком	200	3,41	2,65	15,70	145,20	0,02	0,69	9,00	0,00	16,63	181,00	12,60	0,13
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		540	43,33	19,80	81,40	651,48	0,56	7,61	81,66	3,64	76,70	505,32	201,43	8,78
Обед														
59	салат из свежих овощей	60	1,01	5,45	5,34	50,30	0,04	9,99	0,00	2,44	26,50	29,63	15,87	0,66
206	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	7,53	9,71	19,48	159,78	0,07	0,00	0,00	1,93	8,82	57,66	0,00	2,14
532	Гуляш из говядины 50/50	100	11,67	5,82	2,71	107,59	0,08	1,25	0,00	0,09	8,71	107,96	13,75	0,57
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,35	0,00	0,00	0,60	19,10	241,82	98,18	2,13
1009	Напиток из ягод свежемороженых	200	0,19	0,04	22,30	112,73	0,01	1,20	22,05	0,15	27,72	24,26	0,00	0,98
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
	фрукт	100	1,55	5,42	7,22	189,68	0,00	7,61	29,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Обед		930	38,38	35,22	139,12	1025,88	0,69	20,05	53,25	6,62	114,58	560,09	160,73	8,84
Всего за Четверг-3		1470	81,71	55,02	220,52	1677,36	1,25	27,66	134,91	10,26	191,28	1065,41	362,16	17,63
Пятница-3														
Завтрак														
1033	пельмени отварные	200	27,00	30,60	4,21	367,40	0,11	0,74	0,00	0,35	152,50	360,14	59,30	2,84
951	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	2,70	15,55	97,29	0,02	0,71	9,00	0,00	355,10	81,00	0,60	0,13
71	огурец свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,24	4,20	7,80	6,00	0,27
	печенье	30	4,12	2,45	15,07	130,43	0,00	2,82	17,76	0,00	42,27	96,60	0,00	0,22
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		540	38,76	37,21	61,67	740,11	0,22	12,77	26,76	1,37	576,62	578,04	71,90	4,06
Обед														
129	сельдь с луком	60	1,50	1,45	2,34	55,24	0,01	6,46	0,00	1,16	45,30	63,73	15,87	1,08
204	Суп картофельный с крупой и мясом	250	1,96	3,90	3,27	71,06	0,04	34,99	0,00	1,84	55,12	39,67	15,23	0,71
667	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,68	19,00	11,37	200,58	0,12	1,40	0,00	2,66	18,85	142,27	23,86	1,82

694	Картофельное пюре	150	3,57	5,05	28,81	175,34	0,21	35,25	21,96	0,24	23,48	104,92	40,80	1,63
868	Компот из куруги	200	0,06	0,06	15,34	101,00	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		835	29,02	30,38	97,24	778,56	0,53	79,50	24,06	7,34	168,73	450,91	129,96	7,96
Всего за Пятницаг-3		1375	67,78	67,59	158,91	1518,67	0,75	92,26	50,82	8,71	745,36	1028,94	201,86	12,02
Суббота-3														
Завтрак														
70	огурец соленый нарезка	60	0,28	0,04	0,76	14,79	0,22	80,42	62,30	0,09	6,78	11,97	5,59	0,20
601	Плов из мяса	200	12,17	11,21	39,35	356,59	0,15	5,06	14,94	3,26	24,60	139,68	34,31	1,41
943	чай с сахаром	200	3,59	2,85	12,71	35,00	0,02	0,50	9,12	0,01	76,24	107,20	29,60	0,99
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		510	19,84	15,50	78,52	536,96	0,47	86,98	86,36	4,14	130,17	291,35	75,50	3,20
Обед														
71	Салат из свежего огурца с зеленым горошком	60	6,07	2,64	18,94	85,43	0,31	6,16	0,00	2,07	26,37	94,54	157,76	5,49
170	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной,	250	3,79	5,54	17,23	134,50	0,11	16,79	6,12	1,83	20,84	77,39	27,93	1,09
532	Куры отварные с соусом 100/20	120	16,23	16,24	2,73	260,67	0,11	1,71	50,25	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41
378	Каша перловая рассыпчатая	150	5,34	5,31	37,86	240,20	0,07	0,00	47,96	0,72	25,60	185,88	22,62	1,05
1008	Напиток лимонный	200	0,40	0,13	17,97	96,00	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		850	38,08	30,78	130,84	992,15	0,76	94,67	163,62	7,16	130,44	610,21	262,87	11,85
Всего Суббота -3		1360	57,92	46,28	209,35	1529,11	1,23	181,65	249,98	11,30	260,61	901,56	338,36	15,05
Понедельник-4														
Завтрак														
384	Каша рисовая молочная	210	5,11	5,43	29,49	231,39	0,06	2,71	37,24	0,58	182,00	225,63	27,55	0,62
424	яйцо отварное	40	4,79	2,60	0,89	60,42	0,06	36,20	15,25	0,01	195,79	18,02	11,00	0,10
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
943	чай с сахаром	200	3,59	2,85	12,71	35,00	0,02	0,50	9,12	0,01	76,24	107,20	29,60	0,99
Итого за Завтрак		500	17,29	12,28	68,79	457,40	0,22	40,41	61,61	1,38	476,59	383,34	74,15	2,31

Обед														
71	помидор свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
213	Суп с клецками и курицей	250	6,95	4,08	14,20	156,73	0,14	22,81	3,12	2,21	25,44	53,94	33,53	1,18
561	Бефстроганов из отварной говядины, 50/50	100	13,46	15,05	19,78	294,85	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,27	24,95	2,41
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,32	0,00	0,00	0,60	19,10	241,82	98,18	2,13
	сок фруктовый	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	63,91	72,15	0,29	24,75	5,94	61,23	3,29
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	37,36	28,01	139,49	959,52	0,73	95,10	90,70	5,21	125,13	581,53	256,83	11,64
Всего Понедельник-4		1330	54,65	40,29	208,28	1416,91	0,95	135,51	152,31	6,59	601,72	964,88	330,98	13,95
Вторник-4														
Завтрак														
ТТК№5	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	200/30	16,60	12,42	91,26	507,71	0,12	10,41	13,01	2,25	208,06	307,61	71,36	2,84
42	Сыр порционный	20	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
945	Чай с молоком	200	0,05	0,01	11,17	86,00	0,03	2,50		0,01	23,85	9,56	5,12	0,88
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		500	23,52	17,28	128,49	769,30	0,24	14,03	47,51	3,11	404,46	445,67	89,23	4,47
Обед														
61	салат из свежего перца и кукурузы	60	2,55	5,32	8,10	90,86	0,07	10,19	24,97	1,97	18,04	58,42	0,00	0,80
180	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	10,37	9,23	38,22	127,46	0,15	34,99	163,74	1,84	0,00	84,11	0,00	6,51
540	биточки рыбные с маслом сливочным	100/10	14,47	9,70	6,24	274,16	0,14	1,78	8059,19	0,45	63,42	242,94	32,91	0,88
694	картофельное пюре	150	3,57	5,05	20,92	175,34	0,21	30,25	13,98	0,24	23,48	104,92	40,80	1,63
1008	Напиток лимонный	200	0,40	0,13	17,97	96,00	0,02	70,00	57,19	5,68	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		835	37,61	30,36	127,56	939,17	0,74	147,21	8321,17	11,59	138,48	599,38	110,78	12,64
Всего Вторник-4		1335	61,14	47,63	256,06	1708,47	0,98	161,24	8368,68	14,71	542,94	1045,05	200,01	17,11

среда-4														
Завтрак														
71	огурец свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	2,69	4,20	7,80	6,00	0,21
667	Котлеты рубленые из птицы с соусом 80/20	100	13,49	16,78	27,31	376,47	0,00	1,40	32,18	2,66	59,16	1,61	23,86	1,82
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,27	0,00	15,74	0,60	19,10	241,82	12,78	2,13
944	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	14,55	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		540	26,42	25,01	99,00	729,77	0,34	23,45	47,92	6,37	96,71	286,89	57,66	5,64
Обед														
197	Салат из свеклы	60	4,02	2,97	6,77	46,34	0,08	11,98	4,79	0,35	20,27	74,59	25,39	0,80
187	Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	250	3,19	5,54	3,92	107,32	0,15	1,71	0,00	1,83	20,84	52,59	14,48	1,60
622	оладь из печени со сметаным соусом 80/20	100	2,02	5,72	2,20	95,35	0,09	2,90	44,80	1,35	74,67	148,37	53,77	0,77
688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,44	44,88	211,08	0,11	0,00	14,40	0,99	14,27	56,68	10,26	1,04
868	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	94,20	0,02	54,60	2,38	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	23,22	18,64	116,99	729,63	0,60	71,19	68,47	6,93	182,59	457,28	155,74	7,19
Всего Среда-4		1370	49,64	43,65	215,99	1459,40	0,94	94,64	116,39	13,29	279,30	744,17	213,40	12,83
Четверг -4														
Завтрак														
	зеленый горошек консервированный	60	2,67	0,08	2,60	24,00	0,07	5,00	0,00	0,46	23,65	24,79	8,40	0,28
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,23	20,41	20,81	268,00	0,16	30,70	310,91	0,93	134,40	163,71	43,36	4,32
	кондитерское изделие	40	2,05	1,14	32,89	160,09	0,23	43,93	0,00	1,26	113,91	51,53	8,77	1,76
943	какао с молоком	200	3,41	2,65	15,70	145,20	0,02	0,69	9,00	0,00	16,63	181,00	12,60	0,13
	Батон	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого Завтрак		500	25,16	25,68	97,69	727,88	0,56	81,32	319,91	3,43	311,14	453,53	79,12	7,09
Обед														

59	салат из свежих овощей	60	1,01	5,45	5,34	50,30	0,04	3,21	30,00	2,44	10,04	29,63	15,87	0,66
205	Суп с пшеном и яйцом	250	4,51	4,37	10,70	198,30	0,13	0,00	6,12	1,42	21,36	161,71	55,71	4,80
608	Биточки из мяса с маслом сливочным	100/10	20,50	27,01	10,33	279,39	0,40	0,00	29,84	3,39	14,37	279,04	126,90	2,31
42	Рис отварной	150	4,60	3,70	48,34	237,86	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
1009	Напиток из ягод свежемороженых	200	0,19	0,04	22,30	112,73	0,01	36,00	32,23	0,15	41,61	24,26	0,00	0,98
Итого Обед		835	37,06	41,48	133,12	1053,93	0,77	39,21	117,10	9,11	118,00	692,67	264,08	11,79
Всего Четверг-4		1335	62,23	67,16	230,81	1781,80	1,33	120,53	437,01	12,54	429,15	1146,21	343,20	18,87
Пятница-4														
Завтрак														
50	икра кабачковая	60	0,87	5,52	5,49	63,06	0,03	33,05	0,04	2,44	0,00	17,11	10,15	0,63
517	тефтели рыбные с рисом и маслом сливочным	100/5	14,80	5,40	4,15	173,60	0,09	30,31	0,00	0,47	0,00	147,35	46,68	1,26
688	Макаронные изделия отварные	150	7,02	3,41	44,88	211,08	0,10	0,00	14,30	0,99	0,00	56,68	10,26	1,04
951	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	2,70	15,55	97,29	0,02	0,71	9,00	0,00	96,98	81,00	0,60	0,13
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,42	70,49	0,05	0,00	0,00	0,40	0,00	26,10	9,90	0,60
Итого за Завтрак		545	28,57	17,33	85,49	615,52	0,29	64,07	23,34	4,30	96,98	328,24	77,59	3,65
Обед														
71	помидор свежий нарезка	60	0,33	0,06	1,14	14,40	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
204	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	3,89	5,48	14,93	132,22	0,18	27,02	6,00	1,71	38,48	78,65	29,40	1,40
590	Жаркое по-домашнему	250	18,60	22,25	29,72	383,16	0,11	99,11	10,00	4,61	142,44	239,74	68,17	3,69
1114	напиток из шиповника	200	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	83,81	71,70	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого за Обед		830	29,47	28,84	99,87	784,58	0,48	217,44	89,80	8,25	218,66	435,17	140,64	8,17
Всего Пятница-4		1375	58,04	46,16	185,36	1400,10	0,76	281,51	113,14	12,55	315,64	763,41	218,23	11,82
Суббота-4														

Завтрак														
55	Салат из свежего огурца с зеленым горошком	60	6,07	2,64	14,44	85,43	0,31	83,20	19,00	2,07	11,18	165,80	0,00	5,49
532	Гуляш из мяса	100	15,95	9,23	2,71	149,30	0,14	1,25	13,12	1,97	8,71	107,96	5,32	0,90
42	Рис отварной	150	4,60	3,70	48,34	237,86	0,05	0,00	10,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
945	Чай с молоком	200	0,05	0,01	11,17	86,00	0,03	2,50	40,80	0,01	23,85	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,59	0,08	1,00	0,00	0,78	22,55	32,50	6,00	0,60
Итого Завтрак		560	30,47	16,97	102,35	689,18	0,61	87,95	83,73	5,13	73,18	415,09	49,10	8,54
Обед														
60	Салат из морской капусты	60	0,63	4,78	2,57	61,00	0,00	2,32	1,23	0,00	23,84	34,91	27,69	0,00
206	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	0,83	5,71	14,52	109,78	0,00	11,92	6,12	1,33	20,82	0,00	40,26	0,00
462	Куры отварные с соусом 100/20	120	13,23	9,60	2,73	179,93	0,00	1,71	69,44	0,82	24,09	50,61	17,49	0,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,18	7,87	45,96	230,45	0,25	0,00	28,78	0,71	19,10	241,82	0,00	3,37
868	Компот из куруги	200	0,06	0,06	15,34	101,00	0,00	95,74	62,53	0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,49	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	Хлеб ржаной	20	2,31	0,42	11,96	57,86	0,07	0,00	2,10	0,77	12,24	55,27	16,44	1,36
Итого Обед		850	31,19	28,93	117,24	857,50	0,40	111,69	170,20	4,31	113,82	427,64	119,63	6,08
Всего Суббота-4		1410	61,66	45,91	219,59	1546,68	1,02	199,64	253,94	9,44	187,00	842,73	168,74	14,62

Среднее значение завтрак	530	26,19	21,39	88,84	654,51	0,37	48,60	655,62	3,03	252,63	407,77	88,04	5,22
Соотношение к ЭЦ		16%	29%	54%									
Выполнение СанПиН 3590-20		31%	25%	24%	25%	31%	81%	94%	30%	23%	37%	35%	43%
Среднее значение за обед	839	33,25	28,53	124,89	890,29	0,63	83,37	610,12	7,57	153,16	527,32	178,70	9,59
Соотношение к ЭЦ		15%	29%	56%									
Выполнение СанПиН 3590-20		39%	33%	34%	34%	52%	139%	87%	76%	14%	48%	71%	80%
Среднее значение за день	1 369	59,45	49,92	213,73	1 544,80	1,00	131,97	1 265,74	10,60	405,79	935,09	266,74	14,81
Соотношение к ЭЦ		15%	29%	55%									
Выполнение СанПиН 3590-20		70%	57%	58%	60%	83%	220%	181%	106%	37%	85%	107%	123%

Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 3590-20 с учетом повышающего коэффициента для Крайнего Севера		85	87	369	2 585	1,2	60,0	700,0	10,0	1 100,0	1 100,0	250,0	12,0
--	--	----	----	-----	-------	-----	------	-------	------	---------	---------	-------	------