

УТВЕРЖДЕНО:

\_\_\_\_\_  
Директор МБОУ СОШ № 31

\_\_\_\_\_  
О.А. Панова

" 27 " февраля 2024 год



**Циклическое двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов (в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья)  
МБОУ СОШ № 31 (сезон зима-весна)**

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С
<b>Неделя 1 День 1</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
28	Яйца кабачковая консервированная (пром.производства)	19	60	0,8	2,2	14,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
35	Омлет натуральный	75	150	15,0	15,1	12,9	298,5	0,5	0,0	36,5	0,0	95,4	157,0	6,2	0,6	136,0	0,1	0,0	0,4	0,4
	Молоко	23	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>133</b>	<b>510</b>	<b>20,8</b>	<b>22,1</b>	<b>66,1</b>	<b>573,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>69,5</b>	<b>3,0</b>	<b>284,0</b>	<b>385,5</b>	<b>54,1</b>	<b>2,4</b>	<b>371,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>13,3</b>
<b>Обед</b>																				
31	Салат витаминный или квашеная капуста	18	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	9,6
22	Свекольник	17	200	1,8	4,1	9,3	81,1	0,1	0,0	43,3	0,0	41,9	45,8	10,0	0,3	63,0	0,0	0,0	0,0	3,6
39	Шницель мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
40	Рагу из овощей	11	150	3,0	8,3	11,5	187,5	0,0	0,0	43,6	2,0	141,7	48,4	12,5	0,7	170,0	0,0	0,0	0,0	10,2
	напиток фруктово-ягодный пром.производства	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	пряник пром.производства	3,5	18	1,2	11,5	12,6	65,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>134</b>	<b>818</b>	<b>25,3</b>	<b>34,8</b>	<b>101,0</b>	<b>788,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>305,5</b>	<b>2,0</b>	<b>268,9</b>	<b>270,8</b>	<b>67,1</b>	<b>3,3</b>	<b>397,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>41,5</b>
<b>Полдник</b>																				

53/52	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
12	Кефир м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	5,6	6,4	8,2	117,0	0,1	0,0	0,0	0,0	159,1	63,0	18,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>64</b>	<b>330</b>	<b>12,9</b>	<b>13,4</b>	<b>54,0</b>	<b>397,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>162,2</b>	<b>63,0</b>	<b>18,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>331</b>	<b>1658</b>	<b>59,0</b>	<b>70,3</b>	<b>221,1</b>	<b>1759,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,7</b>	<b>379,0</b>	<b>5,0</b>	<b>715,0</b>	<b>719,3</b>	<b>139,5</b>	<b>6,1</b>	<b>778,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>54,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С	
<b>Неделя 1 День 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	26	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	
49	Плов из мяса птицы	77	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7	
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>145</b>	<b>500</b>	<b>31,0</b>	<b>23,6</b>	<b>67,2</b>	<b>619,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>23,6</b>	<b>0,0</b>	<b>253,5</b>	<b>279,1</b>	<b>57,8</b>	<b>2,1</b>	<b>80,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,2</b>	<b>10,7</b>	
<b>Обед</b>																					
55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7	
20	Суп крестьянский с крупой	15	200	2,1	4,2	11,4	92,8	0,0	0,0	43,3	1,5	21,3	12,0	4,2	0,3	15,6	0,0	0,0	0,0	4,0	
38	Голубцы ленивые	16	90	6,1	7,0	5,6	112,5	0,1	0,0	47,6	0,0	16,8	42,4	7,8	0,4	125,0	0,0	0,0	0,2	2,0	
23	Каша Ячневая рассыпчатая	12	150	4,7	9,2	30,9	231,0	0,0	0,0	2,2	0,0	2,0	65,0	9,4	0,3	98,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
9	Компот из свежих фруктов	9	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>77,5</b>	<b>700</b>	<b>16,0</b>	<b>23,4</b>	<b>88,6</b>	<b>762,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>93,1</b>	<b>1,5</b>	<b>85,6</b>	<b>193,7</b>	<b>54,6</b>	<b>3,0</b>	<b>352,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,4</b>	<b>13,2</b>	

Полдник																				
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	31	80	0,7	1,6	18,1	122,7	0,7	0,0	5,3	0,0	4,1	13,4	9,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>77</b>	<b>380</b>	<b>11,1</b>	<b>7,0</b>	<b>35,5</b>	<b>285,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	<b>252,3</b>	<b>186,6</b>	<b>45,8</b>	<b>0,8</b>	<b>99,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>10,0</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>300</b>	<b>1580</b>	<b>58,0</b>	<b>54,0</b>	<b>191,3</b>	<b>1668,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>122,1</b>	<b>1,5</b>	<b>591,4</b>	<b>659,4</b>	<b>158,2</b>	<b>5,9</b>	<b>531,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>12,6</b>	<b>33,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сс	F	С
<b>Неделя 1 День 3</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
45	Сыр порционный	27	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Биточек мясной	58	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>	<b>570,0</b>	<b>27,9</b>	<b>26,1</b>	<b>96,1</b>	<b>742,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>60,8</b>	<b>0,0</b>	<b>366,8</b>	<b>340,4</b>	<b>57,9</b>	<b>3,2</b>	<b>445,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>90,3</b>
<b>Обед</b>																				
32	Салат из белокачанной капусты или квашенная	12	80	1,1	4,1	7,1	70,4	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	15	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5
57	Рыба припущенная	40	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
26	Картофель отварной	24	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3

8	Компот из смеси сухофруктов	5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>103,5</b>	<b>725</b>	<b>20,6</b>	<b>24,6</b>	<b>109,0</b>	<b>705,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>221,2</b>	<b>4,3</b>	<b>164,4</b>	<b>194,0</b>	<b>56,6</b>	<b>3,3</b>	<b>158,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,6</b>
<b>Полдник</b>																				
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	42	100	15,0	13,3	13,7	239,0	0,1	0,0	83,8	0,0	170,7	100,0	18,0	0,2	165,0	0,0	0,0	2,1	0,2
9	Компот из свежих фруктов	6	200	0,2	0,0	3,6	140,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,7	18,4	13,4	0,7	13,0	0,0	0,0	0,0	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>300</b>	<b>15,2</b>	<b>13,3</b>	<b>17,3</b>	<b>379,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>83,8</b>	<b>0,0</b>	<b>194,4</b>	<b>118,4</b>	<b>31,4</b>	<b>0,9</b>	<b>178,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>2,7</b>
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>272</b>	<b>1595</b>	<b>63,7</b>	<b>63,9</b>	<b>222,4</b>	<b>1827,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>365,8</b>	<b>4,3</b>	<b>725,5</b>	<b>652,8</b>	<b>145,9</b>	<b>7,5</b>	<b>781,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>	<b>132,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 1 День 4</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
31	Салат витаминный или квашенная капуста	18	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	1,2	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	9,6
48	Тефтели мясные с рисом	45	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
25	Макароны отварные	20	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Йогурт м.д.ж.2,5% в пром.упаковке	25	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>26,8</b>	<b>107,5</b>	<b>757,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>174,6</b>	<b>3,2</b>	<b>299,6</b>	<b>293,7</b>	<b>60,7</b>	<b>3,5</b>	<b>102,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>																				
44	Зеленый горошек консервированный пром. производства	26	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0
15	Рассольник ленинградский	15	200	2,4	3,6	16,1	108,0	0,0	0,0	33,5	1,2	29,2	56,7	14,2	0,9	36,0	0,0	0,0	0,0	3,4

51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1
23	Каша гречневая рассыпчатая	15	150	8,4	10,8	41,3	303,0	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	10,2	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Сок фруктовый (яблочный)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	99,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>146,5</b>	<b>840</b>	<b>33,7</b>	<b>33,8</b>	<b>129,9</b>	<b>967,9</b>	<b>99,4</b>	<b>0,2</b>	<b>542,2</b>	<b>2,2</b>	<b>154,0</b>	<b>371,6</b>	<b>86,4</b>	<b>3,6</b>	<b>157,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>39,5</b>
<b>Полдник</b>																				
	Пирог Школьный пром.произ-ва	30	100	2,8	2,8	29,3	185,5	0,1	0,2	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,3	11,2	0,0	0,0	0,0	2,5
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	36	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>349</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>251</b>	<b>183</b>	<b>42</b>	<b>1</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>93</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>337</b>	<b>1740</b>	<b>67,3</b>	<b>68,8</b>	<b>284,1</b>	<b>2073,7</b>	<b>99,8</b>	<b>0,7</b>	<b>721,0</b>	<b>5,4</b>	<b>704,8</b>	<b>848,6</b>	<b>189,3</b>	<b>7,9</b>	<b>409,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>141,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сe	F	С
<b>Неделя 1 День 5</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7
	Котлета рыбная	45	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
26	Картофель отварной	24	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3
	Напиток фруктово-ягодный пром.произ-ва	10	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>103</b>	<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>17,0</b>	<b>66,1</b>	<b>500,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>15,3</b>	<b>1,0</b>	<b>93,9</b>	<b>176,2</b>	<b>46,4</b>	<b>3,1</b>	<b>175,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,2</b>	<b>28,9</b>

<b>Обед</b>																				
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	28	100	2,7	1,8	4,7	45,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4
16	Щи из свежей капусты с картофелем	20	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
46	Рагу из птицы	59	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7
7	Чай фруктовый	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	22,6	14,6	0,2	18,5	0,0	0,0	1,0	0,0
	печенье пром.произ-ва	5	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
41	Фрукты свежие яблоки	10	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>134,5</b>	<b>865</b>	<b>22,6</b>	<b>22,4</b>	<b>99,7</b>	<b>687,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>64,9</b>	<b>0,0</b>	<b>135,0</b>	<b>242,5</b>	<b>69,3</b>	<b>2,2</b>	<b>121,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>28,7</b>
<b>Полдник</b>																				
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>300</b>	<b>16,2</b>	<b>12,4</b>	<b>40,1</b>	<b>339,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>75,1</b>	<b>0,0</b>	<b>164,1</b>	<b>134,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,7</b>	<b>200,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>311</b>	<b>1665</b>	<b>54,8</b>	<b>51,8</b>	<b>205,9</b>	<b>1527,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,9</b>	<b>155,4</b>	<b>1,0</b>	<b>393,0</b>	<b>552,7</b>	<b>134,6</b>	<b>6,1</b>	<b>496,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,2</b>	<b>66,0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>	<b>1549</b>	<b>8220</b>	<b>301,6</b>	<b>297,3</b>	<b>1124,1</b>	<b>8790,0</b>	<b>104,1</b>	<b>3,3</b>	<b>1743,2</b>	<b>17,2</b>	<b>3129,8</b>	<b>3432,8</b>	<b>767,5</b>	<b>33,5</b>	<b>2997,5</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>30,8</b>	<b>429,0</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С
<b>Неделя 2 День 6</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
36	Яйца вареные	8,5	50	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	100,0	0,0	22,0	76,8	4,8	0,5	19,5	0,0	0,0	0,0	0,0
1	Каша манная молочная жидкая	15	200	3,0	8,2	20,0	172,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	37,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	1,2
59	Кофейный напиток	12	200	2,5	1,8	24,8	121,7	0,0	0,1	0,0	0,0	82,4	45,5	8,7	0,3	73,0	0,0	0,0	0,2	0,3
	печенье пром.произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
11	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>50</b>	<b>575</b>	<b>13,9</b>	<b>17,8</b>	<b>90,2</b>	<b>571,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>100,0</b>	<b>0,0</b>	<b>152,3</b>	<b>242,4</b>	<b>75,4</b>	<b>2,5</b>	<b>152,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,5</b>
<b>Обед</b>																				
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4
17	Суп из овощей	13	200	1,8	3,5	9,9	79,2	0,1	0,0	33,3	2,1	34,9	49,3	18,1	0,8	27,8	0,0	0,0	0,0	4,2
	Котлеты рыбные	21	90	8,7	7,9	13,7	176,0	0,1	0,0	13,3	0,0	44,4	50,5	8,2	0,8	36,2	0,0	0,0	0,0	0,9
24	Рис отварной	9	150	3,6	9,0	35,7	244,5	0,0	0,0	0,0	0,0	64,1	108,9	8,3	0,5	75,2	0,0	0,0	0,0	0,0
	Напиток фруктово-ягодный пром.производства	8,5	200	2,0	0,2	3,8	24,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Слойка с начинкой фруктовой пром.произ-ва	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	6,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>70,5</b>	<b>760</b>	<b>18,7</b>	<b>27,2</b>	<b>113,1</b>	<b>821,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>50,6</b>	<b>5,1</b>	<b>194,0</b>	<b>307,1</b>	<b>72,7</b>	<b>9,9</b>	<b>205,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>14,5</b>
<b>Полдник</b>																				
37	Шарлотка с яблоками	28	100	3,7	4,7	39,6	209,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	12,0	0,2	54,0	0,0	0,0	0,5	0,0



	<b>ИТОГО</b>	<b>61</b>	<b>300</b>	13,7	9,7	46,6	327,8	0,1	1,2	0,1	0,0	38,2	59,0	17,4	1,7	15,0	0,0	0,0	0,0	2,2
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>182</b>	<b>1635</b>	46,3	54,8	249,9	1720,0	1,0	2,1	150,7	5,1	384,4	608,5	165,4	14,1	373,2	0,0	0,0	0,2	28,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Се	F	С	
<b>Неделя 2 День 7</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
32	Салат из белокачанной капусты или квашеная	2,5	60	0,8	3,1	5,3	52,8	0,0	0,0	185,6	1,5	26,1	16,9	8,0	0,3	35,0	0,0	0,0	0,0	21,0	
51	Печень по-строгановски	45	90/40	17,7	17,7	5,1	253,5	0,1	0,0	501,9	1,0	42,6	108,3	11,8	0,4	25,0	0,0	0,0	0,0	12,1	
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	
	Молоко	12	200	3,3	3,7	4,7	64,0	0,0	0,2	33,0	0,0	119,0	93,0	13,0	0,1	151,0	0,4	2,0	0,5	1,5	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>540</b>	<b>26,1</b>	<b>31,5</b>	<b>58,7</b>	<b>629,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>722,5</b>	<b>3,5</b>	<b>211,8</b>	<b>317,9</b>	<b>55,9</b>	<b>2,6</b>	<b>241,0</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>49,9</b>	
<b>Обед</b>																					
43	Кукуруза консервированная (пром. произ-ва)	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	
14	Борщ с капустой и картофелем	18	200	1,6	4,2	10,5	84,8	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	3,1	0,5	3,2	0,0	0,0	0,0	4,4	
46	Рагу из птицы	42	240	14,4	13,4	23,3	278,4	0,1	0,0	28,2	0,0	36,8	108,2	18,7	0,3	38,1	0,0	0,0	0,0	8,7	
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>83</b>	<b>700</b>	<b>19,5</b>	<b>19,9</b>	<b>110,8</b>	<b>698,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>61,5</b>	<b>0,0</b>	<b>93,1</b>	<b>181,2</b>	<b>48,9</b>	<b>2,2</b>	<b>93,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>18,9</b>	
<b>Полдник</b>																					

52/53	Оладьи со сметаной	28	130	7,3	7,0	45,8	280,0	0,4	0,0	4,0	0,0	3,1	0,0	0,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,1
13	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	36,0	0,0	0,0	0,0	2,4
41	Фрукты свежие яблоки	7	100	0,4	0,4	10,4	45,0	0,1	0,0	0,0	0,0	36,0	61,2	12,0	0,2	45,0	0,0	0,0	0,0	10,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>38</b>	<b>430</b>	<b>7,7</b>	<b>7,4</b>	<b>98,4</b>	<b>487,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>0,0</b>	<b>75,6</b>	<b>83,7</b>	<b>19,3</b>	<b>0,7</b>	<b>91,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>12,5</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>194</b>	<b>1670</b>	<b>53,3</b>	<b>58,8</b>	<b>267,9</b>	<b>1815,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,7</b>	<b>788,0</b>	<b>3,5</b>	<b>380,5</b>	<b>582,8</b>	<b>124,1</b>	<b>5,5</b>	<b>425,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,5</b>	<b>81,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Сс	F	С	
<b>Неделя 2 День 8</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
28	Икра кабачковая консервированная (промыш.производства)	4	60	0,2	4,2	4,4	58,2	0,0	0,0	0,0	3,0	23,2	30,4	10,1	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	1,4	
49	Плов из мяса птицы	55,5	240	17,8	17,8	32,6	369,6	0,1	0,0	23,4	0,0	18,9	86,0	8,0	0,5	12,0	0,0	0,0	0,2	4,7	
13	Кисель	11	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0	36,5	22,5	7,3	0,2	0,0	0,0	0,0	1,5	2,4	
	печенье пром. произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>78</b>	<b>525</b>	<b>20,9</b>	<b>24,8</b>	<b>113,9</b>	<b>759,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>23,4</b>	<b>3,0</b>	<b>89,0</b>	<b>182,8</b>	<b>38,3</b>	<b>1,7</b>	<b>51,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,7</b>	<b>8,5</b>	
<b>Обед</b>																					
44	Зеленый горошек консервированный пром. произ-ва	8,5	60	1,9	0,1	3,9	24,0	0,1	0,0	0,1	0,0	12,0	37,2	12,6	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	
18	Суп картофельный с макаронными изделиями	10	200	2,3	2,0	16,8	96,0	0,0	0,0	67,1	1,0	52,8	30,8	8,5	0,5	25,3	0,0	0,0	0,0	3,7	
39	Биточек мясной	16	90	14,3	7,1	14,4	189,0	0,0	0,0	44,1	0,0	22,8	55,2	9,0	0,7	78,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
42	Капуста тушеная	9	150	3,8	6,9	16,1	141,0	0,1	0,0	45,8	0,0	317,0	100,0	17,5	0,7	225,0	0,0	0,0	0,0	26,5	
8	Компот из смеси сухофруктов	5,5	200	0,3	0,0	31,4	124,0	0,0	0,0	0,0	0,0	65,0	23,4	17,5	0,7	38,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	

3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,3	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
41	Фрукты свежие яблоки	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>83,5</b>	<b>900</b>	<b>25,4</b>	<b>17,3</b>	<b>169,4</b>	<b>938,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>157,2</b>	<b>1,0</b>	<b>516,0</b>	<b>351,7</b>	<b>88,7</b>	<b>3,8</b>	<b>467,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>126,4</b>	
<b>Полдник</b>																					
47	Пудинг из творога (запеченный)	21,5	120	10,7	8,7	16,6	189,6	0,1	0,0	48,9	0,0	78,0	218,6	24,4	0,5	198,0	0,0	0,0	0,6	0,2	
12	Йогурт м.д.ж. 2,5% в пром.упаковке	33	200	10,0	5,0	7,0	118,0	0,0	0,0	0,1	0,0	212,2	112,0	24,3	0,2	54,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>54,5</b>	<b>320</b>	<b>20,7</b>	<b>13,7</b>	<b>23,6</b>	<b>307,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>49,0</b>	<b>0,0</b>	<b>290,2</b>	<b>330,6</b>	<b>48,7</b>	<b>0,7</b>	<b>252,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>216</b>	<b>1745</b>	<b>67,0</b>	<b>55,8</b>	<b>306,9</b>	<b>2005,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>229,6</b>	<b>4,0</b>	<b>895,1</b>	<b>865,1</b>	<b>175,7</b>	<b>6,3</b>	<b>770,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,3</b>	<b>135,1</b>	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 9</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
43	Кукуруза консервированная пром.произ- ва	13,5	60	1,6	1,1	2,8	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	2,1	7,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	3,4	
57	Рыба припущенная	19,5	95	9,3	8,4	0,8	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	
26	Картофель отварной	9	150	3,0	6,4	19,9	151,3	0,0	0,0	2,0	1,0	13,7	55,8	10,3	0,8	16,0	0,0	0,0	0,0	15,3	
11	Сок фруктовый (мультифрукт)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	Слойка с начинкой фруктовой	8,5	60	0,5	1,2	13,6	92,0	0,5	0,0	4,0	0,0	3,1	10,1	7,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>83</b>	<b>565</b>	<b>16,7</b>	<b>17,8</b>	<b>82,0</b>	<b>546,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>6,0</b>	<b>1,0</b>	<b>47,8</b>	<b>125,9</b>	<b>45,3</b>	<b>2,8</b>	<b>55,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>27,4</b>	
<b>Обед</b>																					
31	Салат витаминный или квашеная капуста	2,5	60	0,7	2,0	7,0	49,2	0,0	0,0	174,5	0,0	2,1	2,3	2,7	0,2	3,2	0,0	0,0	0,0	9,6	
19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	12	200	5,0	4,5	17,8	133,6	0,0	0,0	33,6	1,8	49,3	54,0	8,0	0,5	53,0	0,0	0,0	0,0	2,5	
50	Курица в соусе с томатом	52	90	7,9	6,8	3,9	108,0	0,1	0,0	0,2	0,0	85,2	54,2	10,0	0,5	88,0	0,0	0,0	0,0	1,7	

25	Макароны отварные	8	150	5,1	9,2	34,2	244,5	0,1	0,0	0,0	0,0	18,1	47,5	10,0	0,5	16,3	0,0	0,0	0,0	0,0	
5	Чай с сахаром	3	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,2	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	2,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>84</b>	<b>700</b>	<b>20,6</b>	<b>23,6</b>	<b>105,2</b>	<b>722,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>208,3</b>	<b>1,8</b>	<b>176,1</b>	<b>204,7</b>	<b>43,8</b>	<b>3,0</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>13,8</b>	
<b>Полдник</b>																					
2	Каша рисовая молочная жидкая	11,5	150	1,7	6,2	15,8	129,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	15,0	9,0	1,1	12,0	0,0	0,0	0,0	0,9	
	печенье пром.произ-ва	3	25	1,6	2,1	11,0	61,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
7	Чай фруктовый	3	200	0,6	0,0	15,3	62,0	0,0	0,0	3,4	0,0	42,4	1,0	14,6	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	
4	Хлеб пшеничный	3	35	3,1	1,1	16,1	77,0	0,0	0,3	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>20,5</b>	<b>375</b>	<b>7,0</b>	<b>9,3</b>	<b>58,2</b>	<b>329,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>3,4</b>	<b>0,0</b>	<b>48,5</b>	<b>33,4</b>	<b>30,2</b>	<b>1,5</b>	<b>20,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>188</b>	<b>1640</b>	<b>44,2</b>	<b>50,7</b>	<b>245,4</b>	<b>1598,3</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>217,6</b>	<b>2,8</b>	<b>272,4</b>	<b>364,0</b>	<b>119,3</b>	<b>7,3</b>	<b>278,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>42,1</b>	

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества																	
				Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Ce	F	С	
<b>Неделя 2 День 10</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
45	Сыр порционный	20	30	5,7	7,5	0,1	91,0	0,0	0,0	9,9	0,0	276,7	127,0	10,0	0,4	240,0	0,0	0,0	1,5	0,2	
34	Запеканка из творога со сгущенным молоком	47,5	150	22,5	20,0	20,6	358,5	0,1	0,0	175,7	0,0	356,0	121,6	10,3	0,5	247,5	0,0	0,0	0,0	0,3	
10	Какао с молоком	11	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,1	0,0	24,4	0,0	201,0	86,3	12,0	0,5	136,0	0,0	0,0	1,5	0,7	
41	Фрукты свежие яблоки	28	200	1,0	0,0	54,8	218,0	0,1	0,0	0,1	0,0	36,0	61,2	10,8	0,3	85,0	0,0	0,0	0,0	90,0	
4	Хлеб пшеничный	3	35	0,3	0,0	17,0	73,0	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,2	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3	Хлеб ржаной	1,5	20	1,0	0,7	6,7	35,0	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>111</b>	<b>580</b>	<b>35,4</b>	<b>33,2</b>	<b>131,7</b>	<b>965,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>210,1</b>	<b>0,0</b>	<b>880,1</b>	<b>440,0</b>	<b>56,0</b>	<b>2,7</b>	<b>722,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>3,0</b>	<b>91,2</b>	
<b>Обед</b>																					
55	Салат из свеклы	18	60	1,0	1,8	5,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,5	12,0	7,0	0,3	84,6	0,0	0,2	10,2	4,7	

16	Щи из свежей капусты с картофелем	20	200	1,6	3,4	8,0	70,4	0,0	0,0	33,3	0,0	2,7	4,5	4,1	0,3	3,5	0,0	0,0	0,0	6,6
48	Тефтели мясные с рисом	45	90	8,4	10,0	10,1	165,6	0,0	0,0	0,0	2,0	56,8	88,0	10,8	1,6	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
23	Каша пшеничная рассыпчатая	14	150	6,2	10,4	37,2	268,5	0,0	0,0	6,7	0,0	9,8	50,3	15,0	0,5	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Чай с сахаром	5	200	0,0	0,0	10,3	41,2	0,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	0,3	27,0	0,0	0,0	0,5	0,0
4	Хлеб пшеничный	4	45	0,4	0,1	21,9	93,9	0,0	0,1	0,0	0,0	4,6	17,4	6,6	0,5	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3	Хлеб ржаной	3,5	30	1,5	1,1	10,1	52,5	0,1	0,0	0,0	0,0	5,8	26,5	6,3	0,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>109,5</b>	<b>700</b>	<b>19,1</b>	<b>26,8</b>	<b>102,6</b>	<b>732,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>40,0</b>	<b>2,0</b>	<b>102,3</b>	<b>201,5</b>	<b>50,0</b>	<b>4,3</b>	<b>147,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,7</b>	<b>11,3</b>
<b>Полдник</b>																				
33	Сырники из творога со сметаной или сгущенным молоком	45	100	15,2	12,4	18,9	251,0	0,1	0,0	75,1	0,0	150,1	120,0	11,0	0,5	175,0	0,0	0,0	0,0	0,4
11	Сок фруктовый (яблоко)	28	200	1,0	0,0	21,2	88,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	0,2	25,0	0,0	0,0	0,0	8,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>300</b>	<b>16,2</b>	<b>12,4</b>	<b>40,1</b>	<b>339,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>75,1</b>	<b>0,0</b>	<b>164,1</b>	<b>134,0</b>	<b>19,0</b>	<b>0,7</b>	<b>200,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>8,4</b>
	<b>ВСЕГО 11 день</b>	<b>261</b>	<b>1580</b>	<b>70,7</b>	<b>72,3</b>	<b>274,4</b>	<b>2036,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>325,3</b>	<b>2,0</b>	<b>1146,4</b>	<b>775,5</b>	<b>125,0</b>	<b>7,7</b>	<b>1069,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>13,7</b>	<b>110,9</b>

	<b>ВСЕГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ</b>	<b>1040</b>	<b>8270</b>	<b>281,5</b>	<b>292,4</b>	<b>1344,4</b>	<b>9175,4</b>	<b>4,7</b>	<b>5,1</b>	<b>1711,2</b>	<b>17,4</b>	<b>3078,9</b>	<b>3195,8</b>	<b>709,4</b>	<b>40,8</b>	<b>2917,4</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>19,2</b>	<b>397,5</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>2167</b>	<b>16648</b>	<b>589,7</b>	<b>610,7</b>	<b>2513,8</b>	<b>18289,8</b>	<b>108,8</b>	<b>8,4</b>	<b>3454,4</b>	<b>34,6</b>	<b>6208,6</b>	<b>6628,6</b>	<b>1476,9</b>	<b>74,4</b>	<b>5914,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4,5</b>	<b>50,0</b>	<b>826,4</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>259</b>	<b>1649</b>	<b>59,0</b>	<b>61,1</b>	<b>251,4</b>	<b>1829,0</b>	<b>10,9</b>	<b>0,8</b>	<b>345,4</b>	<b>3,5</b>	<b>620,9</b>	<b>662,9</b>	<b>147,7</b>	<b>7,4</b>	<b>591,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>82,6</b>