

н.и.ш

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

2022 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ №17 п.

п. Михайловка



2022года

С. А. Иванова

### ПРИМЕРНОЕ

меню обедов для обучающихся 1-4-х классов МКОУ «ООШ № 17 п. Михайловка»  
осеннее-зимний период 2022-2023 учебного года

1-я и 2-я возрастные 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.

| №№<br>реп.                  | Наименование блюд и<br>кулинарных изделий | Выход<br>порции<br>грамм | Пищевые вещества<br>(г) |              |              | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     | 200/10                   | 5,7                     | 6,8          | 41,7         | 252,6                                     | 0             | 1,3          | 0           | 0,3         | 61,8                      | 108,3        | 35,2          | 0,5          |
| 14                          | Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%  | 10                       | 0,08                    | 7,25         | 0,13         | 66,06                                     | 0,11          | 0            | 40          | 0,02        | 2,4                       | 3            | 0             | 0,02         |
| 15                          | Сыр порциями (российский)                 | 15                       | 3,95                    | 3,99         | 0            | 60  | 0,01          | 0,21         | 78          | 1,83        | 264                       | 150          | 10,5          | 0,3          |
| 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>672</b>               | <b>12,64</b>            | <b>19,06</b> | <b>90,64</b> | <b>601,98</b>                             | <b>0,168</b>  | <b>24,34</b> | <b>118</b>  | <b>2,75</b> | <b>381,3</b>              | <b>312,9</b> | <b>58,1</b>   | <b>6,15</b>  |
| <b>Обед:</b>                |   |                          |                         |              |              |   |               |              |             |             |                           |              |               |              |
| 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)                            | 90/50                    | 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            |
| 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                            | 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)                  | 20                       | 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>780</b>               | <b>39,13</b>            | <b>21,51</b> | <b>70,77</b> | <b>1217,19</b>                            | <b>0,536</b>  | <b>74,74</b> | <b>127</b>  | <b>9,83</b> | <b>922,84</b>             | <b>1026</b>  | <b>276,05</b> | <b>17,46</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>                     |                          | <b>51,77</b>            | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>#ССЫЛ!</b>                             | <b>###</b>    | <b>###</b>   | <b>###</b>  | <b>###</b>  | <b>###</b>                | <b>###</b>   | <b>###</b>    | <b>###</b>   |
| <b>Вторник 1 неделя</b>     |   |                          |                         |              |              |   |               |              |             |             |                           |              |               |              |
| <b>Завтрак:</b>             |   |                          |                         |              |              |   |               |              |             |             |                           |              |               |              |
| 210                         | Омлет натуральный                         | 105                      | 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>                |   |                          |                         |              |              |   |               |              |             |             |                           |              |               |              |
| 102                         | Суп картофельный с горохом                | 250                      | 5,49                    | 5,27         | 16,53        | 148,25                                    | 0,22          | 5,82         | 0           | 5,82        | 42,67                     | 88,1         | 35,57         | 2,05         |
| 295                         | Биточки рубленые из бройлер- цыплат       | 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          |
| 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                            | 40                       | 1,32                    | 0,12         | 9,84         | 46,64                                     | 0,05          | 0            | 0           | 0,3         | 5,6                       | 23,8         | 7,8           | 0,49         |



| <b>Пятница 1 неделя</b>     |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Завтрак:</b>             |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 206                         | Макаронны отварные с яйцом и сыром (российский)            | 180        | 8,69         | 14,69        | 27,78         | 277,71        | 0,06         | 0,42         | 102,7        | 0,42         | 62,9          | 109,5          | 14,32         | 1,37         |
| 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         |
| 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         |
|                             | 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>620</b> | <b>13,88</b> | <b>23,16</b> | <b>99,12</b>  | <b>665,09</b> | <b>0,318</b> | <b>23,25</b> | <b>142,9</b> | <b>1,84</b>  | <b>110,4</b>  | <b>198,1</b>   | <b>106,62</b> | <b>3,52</b>  |
|                             | <b>Обед:</b>   |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 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            |
| 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)                                   | 20         | 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>770</b> | <b>25,8</b>  | <b>26,69</b> | <b>104,4</b>  | <b>780,66</b> | <b>0,542</b> | <b>25,24</b> | <b>20,3</b>  | <b>11,7</b>  | <b>164,47</b> | <b>400,51</b>  | <b>137,38</b> | <b>7,45</b>  |
|                             | <b>Итого за день:</b>                                      |            | <b>39,68</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>    | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>    | <b>###</b>     | <b>###</b>    | <b>###</b>   |
| <b>Суббота 1 неделя</b>     |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| <b>Завтрак:</b>             |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 47                          | Квашеная капуста   | 60         | 1,6          | 4,2          | 8,6           | 80,2          | 0,02         | 2,8          | 0            | 0            | 54,6          | 33,4           | 10,83         | 0,02         |
| 299                         | 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>   |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 82                          | Борщ с капустой и картофелем                               | 250        | 2,34         | 5,64         | 11,2          | 117           | 0,03         | 9,17         | 0            | 1,39         | 54,17         | 0,73           | 34,45         | 1,72         |
| 255                         | Фрикадельки из птицы ЦБ                                    | 90/90      | 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         |
| 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   | 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)                                   | 20         | 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>670</b> | <b>28,65</b> | <b>26,57</b> | <b>86,29</b>  | <b>735,66</b> | <b>0,468</b> | <b>22,98</b> | <b>773,7</b> | <b>14,77</b> | <b>136,63</b> | <b>403,942</b> | <b>85,66</b>  | <b>10,48</b> |
|                             | <b>Итого за день:</b>                                      |            | <b>58,62</b> | <b>46,82</b> | <b>###</b>    | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>    | <b>###</b>     | <b>###</b>    | <b>###</b>   |
| <b>Понедельник 2 неделя</b> |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| <b>Завтрак:</b>             |  |            |              |              |               |               |              |              |              |              |               |                |               |              |
| 182                         | Каша молочная из пшеничной крупы                           | 200        | 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        |
| 15      | Сыр порциями (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>568,51</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>                                |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
| 99      | Суп из овощей                               | 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       | 90/50      | 8,82         | 9,8          | 11,16        | 167,82        | 0,06         | 0,48         | 39          | 4,36        | 27,95         | 98,26         | 19,5          | 0,81        |
| 171     | 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        |
| 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)                    | 20         | 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>780</b> | <b>22,89</b> | <b>24,68</b> | <b>112,9</b> | <b>775,03</b> | <b>0,422</b> | <b>11,15</b> | <b>79</b>   | <b>10,2</b> | <b>126,67</b> | <b>418,44</b> | <b>204,77</b> | <b>8,27</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>                       |            | <b>37,34</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>  | <b>###</b>  | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>  |
|         | <b>Вторник 2 неделя</b>                     |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
|         | <b>Завтрак:</b>                             |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
| 219     | Омлет натуральный                           | 105        | 10,1         | 16,7         | 1,9          | 198,1         | 0,1          | 0            | 0,2         | 3,4         | 80            | 173,4         | 13,3          | 1,9         |
| пр. прс | 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         | 0,048        | 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>                                |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
| 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 | 90/50      | 15,36        | 8,1          | 8,1          | 166,5         | 0,08         | 5,97         | 9,31        | 1,36        | 62,51         | 259,5         | 77,6          | 1,36        |
| 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        |
| 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                              | 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)                    | 20         | 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>780</b> | <b>25</b>    | <b>15,51</b> | <b>99,51</b> | <b>651,41</b> | <b>0,288</b> | <b>14,87</b> | <b>9,31</b> | <b>3,89</b> | <b>121,12</b> | <b>431,2</b>  | <b>140,5</b>  | <b>3,39</b> |
|         | <b>Итого за день:</b>                       |            | <b>29,4</b>  | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>  | <b>###</b>  | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>  |
|         | <b>Среда 2 неделя</b>                       |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
|         | <b>Завтрак:</b>                             |            |              |              |              |               |              |              |             |             |               |               |               |             |
| 321     | Капуста свежая тушенная                     | 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     | Вермшель 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         |
|     | <b>Итого за прием:</b>  | <b>710</b> | <b>16,32</b> | <b>23,22</b> | <b>88,68</b> | <b>633,32</b> | <b>0,348</b> | <b>28,02</b> | <b>23,82</b> | <b>71,6</b> | <b>177,85</b> | <b>186,79</b> | <b>60,43</b>  | <b>5,25</b> |
|     | <b>Обед:</b>  |            |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |               |             |
| 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 | 90/50      | 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         |
| 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  | 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)                                      | 20         | 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>780</b> | <b>26,51</b> | <b>22,85</b> | <b>82,32</b> | <b>655,01</b> | <b>0,298</b> | <b>12,24</b> | <b>48,75</b> | <b>11,5</b> | <b>148,3</b>  | <b>375,36</b> | <b>95,73</b>  | <b>6,13</b> |
|     | <b>Итого за день:</b>   |            | <b>42,83</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>  | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</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         | 83,25        | 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         |
|     | <b>Итого за прием:</b>  | <b>565</b> | <b>44,47</b> | <b>39,86</b> | <b>103,8</b> | <b>951,98</b> | <b>0,398</b> | <b>16,37</b> | <b>143</b>   | <b>6,58</b> | <b>382,58</b> | <b>406,6</b>  | <b>114,07</b> | <b>3,17</b> |
|     | <b>Обед:</b>  |            |              |              |              |               |              |              |              |             |               |               |               |             |
| 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                              | 90/180     | 27,65        | 13,7         | 31,5         | 525,26        | 0,05         | 1,47         | 0            | 1,47        | 34,9          | 246,64        | 35,25         | 4,9         |
| 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  | 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)                                      | 20         | 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>760</b> | <b>33,05</b> | <b>16,75</b> | <b>82,66</b> | <b>786,97</b> | <b>0,198</b> | <b>12,55</b> | <b>0</b>     | <b>3,73</b> | <b>88,3</b>   | <b>356,01</b> | <b>78,12</b>  | <b>7,19</b> |
|     | <b>Итого за день:</b>   |            | <b>77,52</b> | <b>56,61</b> | <b>###</b>   | <b>#ССЫЛ!</b> | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>   | <b>###</b>  | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>    | <b>###</b>  |
|     | <b>Пятница 2 неделя</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 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        |
| 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> |

