

*каш*

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 5-9-х классов МКОУ «ООШ № 17 п. Михайловка»

осенне-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.

*8*

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Понедельник 1 неделя</b>														
<b>Завтрак:</b>														
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	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), запечённая в сметанном соусе	100/50	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	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
377	Чай с 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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>37,15</b>	<b>21,31</b>	<b>56,76</b>	<b>547,89</b>	<b>0,32</b>	<b>30,4</b>	<b>9,31</b>	<b>4,06</b>	<b>215,14</b>	<b>375,02</b>	<b>149,95</b>	<b>4,59</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,79</b>	<b>40,37</b>	<b>147,4</b>	<b>1149,87</b>	<b>0,488</b>	<b>54,74</b>	<b>127</b>	<b>6,81</b>	<b>596,44</b>	<b>687,92</b>	<b>208,05</b>	<b>10,74</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- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
143	Рагу из овощей	180	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
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	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>755</b>	<b>20,66</b>	<b>20,2</b>	<b>60,21</b>	<b>769,69</b>	<b>0,37</b>	<b>28,2</b>	<b>139,6</b>	<b>30,8</b>	<b>161,07</b>	<b>259,17</b>	<b>86,23</b>	<b>4,89</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,77</b>	<b>49,82</b>	<b>133,2</b>	<b>1392,49</b>	<b>0,87</b>	<b>54,5</b>	<b>200</b>	<b>36,7</b>	<b>408,77</b>	<b>636,37</b>	<b>211,83</b>	<b>9,03</b>

<b>Среда 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
229	Рыба ( минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	<b>Итого за прием:</b>	<b>742</b>	<b>27,93</b>	<b>27,69</b>	<b>82,82</b>	<b>695,97</b>	<b>0,548</b>	<b>42,3</b>	<b>49,51</b>	<b>3,78</b>	<b>198,18</b>	<b>470,89</b>	<b>186,23</b>	<b>4,62</b>
	<b>Обед:</b>													
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бефстроганов из мяса говядины	90/50	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>28,82</b>	<b>38,84</b>	<b>75,26</b>	<b>773,59</b>	<b>0,22</b>	<b>12,87</b>	<b>22,14</b>	<b>11,9</b>	<b>115,37</b>	<b>345,47</b>	<b>70,55</b>	<b>5,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>56,75</b>	<b>66,53</b>	<b>158,1</b>	<b>1469,56</b>	<b>0,768</b>	<b>55,17</b>	<b>71,65</b>	<b>15,7</b>	<b>313,55</b>	<b>816,36</b>	<b>256,78</b>	<b>10,3</b>	
<b>Четверг 1 неделя</b>														
<b>Завтрак:</b>														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	108,9	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>31,93</b>	<b>35,48</b>	<b>129,8</b>	<b>973,41</b>	<b>0,378</b>	<b>23,59</b>	<b>173,3</b>	<b>2,71</b>	<b>622,3</b>	<b>614,1</b>	<b>98,69</b>	<b>7,15</b>
	<b>Обед:</b>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/180	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>750</b>	<b>24,83</b>	<b>15,83</b>	<b>76,68</b>	<b>556,79</b>	<b>0,28</b>	<b>26,43</b>	<b>33,6</b>	<b>9,2</b>	<b>112,36</b>	<b>304,4</b>	<b>97</b>	<b>3,91</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>56,76</b>	<b>51,31</b>	<b>206,5</b>	<b>1530,2</b>	<b>0,658</b>	<b>50,02</b>	<b>206,9</b>	<b>11,9</b>	<b>734,66</b>	<b>918,5</b>	<b>195,69</b>	<b>11,06</b>	
<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 I 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	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
377	Чай с 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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>790</b>	<b>23,62</b>	<b>26,49</b>	<b>76,72</b>	<b>657,34</b>	<b>0,49</b>	<b>27,77</b>	<b>20,3</b>	<b>10,9</b>	<b>146,79</b>	<b>368,15</b>	<b>123,56</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>49,65</b>	<b>175,84</b>	<b>1322,43</b>	<b>0,808</b>	<b>51,02</b>	<b>163,2</b>	<b>12,77</b>	<b>257,19</b>	<b>566,25</b>	<b>230,18</b>	<b>9,86</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 I 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	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
255	Фрикаделька 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	180	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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>26,67</b>	<b>26,37</b>	<b>72,28</b>	<b>668,34</b>	<b>0,42</b>	<b>22,98</b>	<b>773,7</b>	<b>14,18</b>	<b>129,73</b>	<b>378,742</b>	<b>75,76</b>	<b>9,91</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,64</b>	<b>46,62</b>	<b>223,73</b>	<b>1586,21</b>	<b>0,692</b>	<b>53,88</b>	<b>807,3</b>	<b>22,92</b>	<b>293,93</b>	<b>758,702</b>	<b>186,61</b>	<b>18,55</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша молочная из пшенной 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 I 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 со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77

279	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/50	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	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>815</b>	<b>20,71</b>	<b>24,48</b>	<b>85,21</b>	<b>651,71</b>	<b>0,37</b>	<b>13,68</b>	<b>79</b>	<b>9,41</b>	<b>108,99</b>	<b>386,08</b>	<b>190,95</b>	<b>7,16</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,16</b>	<b>48,46</b>	<b>171,2</b>	<b>1220,22</b>	<b>0,728</b>	<b>37,89</b>	<b>255</b>	<b>14,3</b>	<b>566,59</b>	<b>775,05</b>	<b>261,45</b>	<b>14,04</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 прр	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	100/50	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	180	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	Чай с 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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>23,02</b>	<b>15,31</b>	<b>85,5</b>	<b>584,09</b>	<b>0,24</b>	<b>14,87</b>	<b>9,31</b>	<b>3,3</b>	<b>114,22</b>	<b>406</b>	<b>130,6</b>	<b>2,82</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>27,42</b>	<b>18,31</b>	<b>92</b>	<b>654,09</b>	<b>0,34</b>	<b>27,37</b>	<b>9,51</b>	<b>3,8</b>	<b>129,22</b>	<b>441</b>	<b>180,6</b>	<b>3,62</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	180	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	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49

	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>24,53</b>	<b>22,65</b>	<b>68,31</b>	<b>587,69</b>	<b>0,25</b>	<b>12,24</b>	<b>48,75</b>	<b>10,9</b>	<b>141,4</b>	<b>350,16</b>	<b>85,83</b>	<b>5,56</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>40,85</b>	<b>45,87</b>	<b>157</b>	<b>1221,01</b>	<b>0,598</b>	<b>40,26</b>	<b>72,57</b>	<b>82,5</b>	<b>319,25</b>	<b>536,95</b>	<b>146,26</b>	<b>10,81</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	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>750</b>	<b>31,07</b>	<b>16,55</b>	<b>68,65</b>	<b>719,65</b>	<b>0,15</b>	<b>12,55</b>	<b>0</b>	<b>3,14</b>	<b>81,4</b>	<b>330,81</b>	<b>68,22</b>	<b>6,62</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>75,54</b>	<b>56,41</b>	<b>172,4</b>	<b>1671,63</b>	<b>0,548</b>	<b>28,92</b>	<b>143</b>	<b>9,72</b>	<b>463,98</b>	<b>737,41</b>	<b>182,29</b>	<b>9,79</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>
	<b>Обед:</b>													
108	Суп картофельный с клёцками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	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	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>29,01</b>	<b>32,64</b>	<b>86,83</b>	<b>762,89</b>	<b>0,26</b>	<b>12,12</b>	<b>63,23</b>	<b>11,33</b>	<b>115,51</b>	<b>366,36</b>	<b>85,5</b>	<b>11,45</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,88</b>	<b>49,43</b>	<b>223,42</b>	<b>1741,78</b>	<b>0,498</b>	<b>39,15</b>	<b>134</b>	<b>26,48</b>	<b>247,05</b>	<b>648,28</b>	<b>238,75</b>	<b>16,69</b>
	<b>Суббота 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
232	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном соусе	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1

