СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гарькавая И.Н. Директор МБОУ КагальницкойСОШ №1

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Молодова

По Ростовской Области в г.Азове, Азовском, 02.11.2020г. 02.11.2020

Зерноградском, Кагальницком районах

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов

(возраст 7 – 10 лет)

МБОУ КАГАЛЬНИЦКОЙ СОШ № 1

Меню разработано на основе «Примерного двухнедельного меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области», согласованным с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области от 01.10.2020

Использована литература: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильной М.П. изд. ДеЛи

плюс, 2017г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихсяобразовательных учреждений Кучма В.Р. изд.

Научный центр здоровья детей, 2016г.

2020г

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование дней недели блюд.** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (r)** | | | **Энергетичес-кая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | | |  |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А(мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** | **РЭ** |
| **День/неделя:Понедельник-1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120м | Суп молочный с макаронными изделиями | 200,00 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 | 0,06 | 0,73 | 20,10 | 0,32 | 149,48 | 126,90 | 20,14 | 0,45 | 35,62 |
| 376м/иоп | Чай с сахаром 200/12 | 200,00 |  |  | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |  |
| 15 М | Сыр порционный | 20,00 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
| 14М | Масло порциями | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 | 45,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 0,32 | 29,00 | 0,52 | 264,36 | 0,00 | 0,00 | 160,00 | 0,40 | 9,60 | 12,00 | 0,00 | 0,08 |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150,00 | 0,60 | 00,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,00 |
| **Итого за Завтрак** | | **620,00** | **10,82** | **46,18** | **48,75** | **658,99** | **0,12** | **15,99** | **266,10** | **1,22** | **390,43** | **294,64** | **47,04** | **4,90** | **177,22** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45М | Салат из свежей капусты | 60,00 | 1,22 | 3,07 | 6,46 | 59,10 | 0,02 | 28,30 |  | 1,41 | 31,92 | 23,68 | 12,96 | 0,44 | 161,86 |
| 82М/иоп | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 2,01 | 5,17 | 13,74 | 110,49 | 0,06 | 22,10 |  | 2,42 | 34,90 | 52,07 | 25,87 | 1,21 | 225,40 |
| 268М/иоп | Биточек мясной (говядина) | 80,00 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 |  |  | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |  |
|  | Сметана | 10,00 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 0,00 | 0,04 | 10,00 | 0,03 | 8,80 | 6,10 | 0,90 | 0,02 | 10,70 |
| 304М | Рис отварной | 150,00 | 3,80 | 2,72 | 40,00 | 199,65 | 0,04 |  | 12,00 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | 13,50 |
| 342М/  иоп | Компот из свежих яблок 200/12 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,92 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | **820,00** | **25,65** | **26,10** | **119,81** | **818,64** | **0,35** | **54,44** | **22,00** | **6,87** | **136,57** | **408,68** | **125,49** | **7,81** | **423,86** |
| **Всего за Понедельник-1** | | **1440** | **36,47** | **72,28** | **168,57** | **1477,63** | **0,46** | **70,43** | **288,10** | **8,09** | **527,00** | **703,31** | **172,53** | **12,72** | **601,08** |
| **День/неделя: Вторник-1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 212М/  иоп | Омлет натуральный запеченный с колбасой | 160,00 | 16,46 | 18,507 | 3,307 | 246,067 | 0,138 | 4,24 | 266 | 0,822 | 114,799 | 267,031 | 25,05 | 3,037 | 303,58 |
|  | Горошек зелёный консервированный | 30,00 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 0,03 | 3,00 |  | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 15,00 |
| 382М/  иоп | Какао на молоке | 200,00 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 | 39,66 |
|  | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40,00 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
| **Итого за завтрак** | | 450,00 | 30,13 | 29,30 | 68,02 | 658,67 | 0,55 | 8,88 | 285,66 | 3,51 | 386,76 | 561,32 | 98,49 | 5,16 | 362,24 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24М | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60,00 | 0,47 | 3,08 | 1,50 | 36,24 | 0,02 | 8,72 |  | 1,54 | 7,63 | 13,90 | 8,74 | 0,37 | 40,67 |
| 96М | Рассольник ленинградский (на курином бульоне) | 250,00 | 10,80 | 3,63 | 17,25 | 145,55 | 0,13 | 17,31 | 33,84 | 1,62 | 31,51 | 132,19 | 27,34 | 1,53 | 233,10 |
| 229М | Рыба тушенная с овощами,(горбуша) 80/100 | 180,00 | 17,44 | 10,27 | 5,21 | 183,67 | 0,20 | 7,37 | 24,00 | 3,65 | 36,07 | 195,27 | 43,78 | 1,06 | 741,00 |
| 350М | Кисель из вишни 200/11 | 200,00 | 0,26 | 0,04 | 25,07 | 102,09 | 0,01 | 3,15 |  | 0,06 | 11,37 | 6,30 | 5,46 | 0,15 | 3,57 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за обед** | | **760** | **34,18** | **17,82** | **80,22** | **619,18** | **0,49** | **36,55** | **57,84** | **7,66** | **106,68** | **451,36** | **118,02** | **5,50** | **1018,74** |
| **Всего за Вторник-1** | | **1210** | **64,31** | **47,12** | **148,24** | **1277,85** | **1,04** | **45,43** | **343,50** | **11,17** | **493,43** | **1012,67** | **216,51** | **10,66** | **1380,98** |
| **День/неделя: Среда-1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268М/  иоп | Шницель мясной | 80,00 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | 0,08 |  |  | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 |  |
| 363К/  иоп | Соус томатный | 30,00 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 0,02 | 3,75 | 4,00 | 0,11 | 6,28 | 8,48 | 4,90 | 0,24 | 48,50 |
| 312М | Картофельное пюре | 150,00 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 | 22,52 |
| 71М | Помидоры свежие порционные | 30,00 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 |  | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 39,90 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Мармелад | 15,00 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |  |  |  |  | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |  |
| 377М/  иоп | Чай с лимоном | 207,00 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,14 |
| **Итого за Завтрак** | | 552 | 20,20 | 17,14 | 80,92 | 561,67 | 0,35 | 40,69 | 18,30 | 2,91 | 91,60 | 294,50 | 85,24 | 5,71 | 111,06 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65М | Салат из моркови, яблок и апельсинов | 60,00 | 0,65 | 3,10 | 6,55 | 57,95 | 0,03 | 9,00 |  | 1,52 | 15,80 | 25,46 | 17,40 | 0,54 | 803,00 |
| 113М | Суп-лапша домашняя | 250,00 | 13,29 | 2,86 | 14,53 | 137,04 | 0,19 | 1,70 | 49,09 | 1,33 | 25,31 | 103,37 | 6,57 | 1,08 | 44,60 |
| 291М | Плов с мясом птицы (куры) | 200,00 | 21,83 | 19,95 | 37,54 | 418,00 | 0,15 | 6,47 | 67,20 | 2,36 | 25,32 | 239,91 | 50,37 | 2,32 | 259,40 |
|  | Сок фруктовый | 200,00 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | **780** | **41,99** | **26,91** | **110,00** | **856,63** | **0,52** | **21,17** | **116,29** | **6,20** | **100,52** | **486,44** | **115,04** | **9,13** | **1107,40** |
| **Всего за Среда-1** | | **1332** | **62,27** | **44,05** | **190,93** | **1418,30** | **0,86** | **61,86** | **134,59** | **9,11** | **192,12** | **780,94** | **200,28** | **14,85** | **1218,46** |
| **День/неделя: Четверг-1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 224М | Запеканка творожная с морковью | 160,00 | 19,33 | 11,03 | 25,26 | 281,81 | 0,09 | 2,07 | 66,15 | 0,87 | 195,93 | 262,40 | 40,70 | 1,08 | 635,94 |
|  | Сметана | 15,00 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 0,01 | 0,06 | 15,00 | 0,05 | 13,20 | 9,15 | 1,35 | 0,01 | 16,05 |
| 379М/  иоп | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 |  | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 | 22,00 |
| 15 М | Сыр порционный | 20,00 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
| 399М | Фрукты (апельсины) | 100,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 0,06 | 38,00 |  | 0,20 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 10,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
| **Итого за Завтрак** | | **535,00** | **31,55** | **21,43** | **69,55** | **600,39** | **0,25** | **41,07** | **137,15** | **1,74** | **578,10** | **541,35** | **89,25** | **2,35** | **735,59** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23М | Салат из свежих помидоров | 60,00 | 0,66 | 3,10 | 2,08 | 40,09 | 0,03 | 14,95 |  | 1,62 | 20,02 | 14,88 | 11,12 | 0,53 | 57,19 |
| 88М | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 2,15 | 3,20 | 10,27 | 79,83 | 0,07 | 33,60 |  | 1,54 | 36,24 | 50,08 | 24,21 | 0,92 | 226,40 |
| 282М | Оладьи из печени с морковью | 80,00 | 11,82 | 7,97 | 9,46 | 157,63 | 0,21 | 20,45 | 4940,00 | 1,67 | 16,32 | 207,41 | 19,59 | 4,49 | 5302,70 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 |  | 12,00 | 0,80 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 | 13,50 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| 342М/  иоп | Компот из св/морож. ягод (чёрн.смород.) 200/15 | 200,00 | 0,023 | 0,05 | 17,62 | 68,59 | 0,01 | 46,00 |  | 0,17 | 8,28 | 7,59 | 7,13 | 0,34 | 3,91 |
| **Итого за Обед** | | **810** | **25,70** | **17,95** | **106,61** | **689,98** | **0,53** | **115,00** | **4952,00** | **6,58** | **112,47** | **429,15** | **102,98** | **9,51** | **5604,10** |
| **Всего за Четверг-1** | | **1345** | **57,26** | **39,38** | **176,16** | **1290,37** | **0,78** | **156,07** | **5089,15** | **8,31** | **690,57** | **970,50** | **192,22** | **11,86** | **6339,69** |
| **День/неделя:Пятница-1** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260М/  иоп | Гуляш из говядины | 80,00 | 15,13 | 16,66 | 2,14 | 219,08 | 0,07 | 2,85 |  | 2,15 | 10,15 | 156,34 | 20,88 | 2,31 | 63,20 |
| 71М | Огурец свежий | 30,00 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 | 0,01 | 2,10 |  | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 | 3,00 |
| 302М | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 0,30 |  |  | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |  |
| 377М/  иоп | Чай с лимоном | 207,00 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,14 |
| 434М | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40,00 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
| **Итого за Завтрак** | | **527** | **31,01** | **24,91** | **96,77** | **738,61** | **0,71** | **8,41** | **1,60** | **5,37** | **85,47** | **481,58** | **201,84** | **9,25** | **70,34** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52М | Салат из свёклы отварной | 60,00 | 0,86 | 2,06 | 5,02 | 41,92 | 0,01 | 5,70 |  | 0,94 | 28,45 | 26,05 | 12,98 | 0,86 | 1,14 |
| 151М | Уха ростовская | 250,00 | 9,59 | 5,68 | 19,46 | 168,18 | 0,18 | 26,68 | 4,30 | 2,82 | 28,82 | 163,80 | 43,33 | 1,49 | 37,30 |
| 203М/  иоп | Макаронные изделия отварные с сыром | 150,00 | 7,91 | 6,13 | 33,89 | 223,08 | 0,09 | 0,08 | 39,00 | 0,81 | 112,06 | 107,36 | 12,30 | 0,89 | 15,60 |
| 348М/  Иоп | Компот из изюма | 200,00 | 0,46 | 0,10 | 28,13 | 116,10 | 0,03 |  |  | 0,10 | 16,00 | 25,80 | 8,40 | 0,64 | 1,20 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | **730,00** | **24,03** | **14,77** | **117,69** | **700,91** | **0,44** | **32,46** | **43,30** | **5,46** | **205,43** | **426,71** | **109,71** | **6,27** | **55,64** |
| **Всего за Пятница-1** | | **1257,00** | **55,04** | **39,68** | **214,46** | **1439,52** | **1,15** | **40,87** | **44,90** | **10,83** | **290,90** | **908,29** | **311,55** | **15,52** | **125,98** |
| День/неделя: Понедельник-2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Помидоры свежие порционные | 30,00 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 0,02 | 7,50 |  | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 39,90 |
| 239М | Тефтели рыбные (горбуша) | 100,00 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 | 0,18 | 3,18 | 20,60 | 2,69 | 38,26 | 120,94 | 22,33 | 0,72 | 22,35 |
| 312М | Картофельное пюре | 150,00 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 | 22,52 |
| 382М/  иоп | Какао на молоке | 200,00 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 | 39,66 |
|  | Пастила ванильная | 15,00 | 0,08 |  | 12,00 | 48,60 |  |  |  |  | 3,15 | 1,65 | 1,05 | 0,24 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
| **Итого за Завтрак** | | **535,00** | **23,34** | **16,75** | **87,41** | **596,31** | **0,46** | **38,29** | **52,96** | **3,59** | **318,57** | **439,20** | **110,08** | **3,93** | **124,43** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 67М | Винегрет овощной | 60,00 | 0,76 | 3,09 | 4,01 | 47,48 | 0,03 | 7,50 |  | 1,39 | 19,89 | 22,22 | 11,91 | 0,50 | 141,52 |
| 98М | Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне) | 250,00 | 10,96 | 3,59 | 10,83 | 120,07 | 0,10 | 20,79 | 36,00 | 1,56 | 41,69 | 112,18 | 21,84 | 1,32 | 233,85 |
| 250М/  иоп | Бефстроганов | 80,00 | 12,52 | 13,36 | 3,94 | 186,09 | 0,07 | 1,93 | 8,00 | 1,24 | 22,82 | 137,71 | 17,94 | 1,93 | 8,56 |
| 321М | Капуста тушеная | 150,00 | 3,90 | 3,11 | 13,94 | 101,95 | 0,09 | 82,20 | 16,00 | 0,36 | 90,34 | 67,90 | 34,44 | 1,36 | 110,16 |
|  | Сок фруктовый | 200,00 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | **810,00** | **34,35** | **24,15** | **84,11** | **699,22** | **0,44** | **116,42** | **60,00** | **5,54** | **208,84** | **457,70** | **126,83** | **10,31** | **494,49** |
| **Всего за Понедельник-2** | | **1345,00** | **57,69** | **40,90** | **171,52** | **1295,53** | **0,89** | **154,72** | **112,96** | **9,12** | **527,40** | **896,91** | **236,91** | **14,24** | **618,92** |
| **День/неделя: Вторник-2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233М | Сырники с морковью | 185,00 | 21,62 | 16,34 | 24,19 | 334,67 | 0,20 | 2,01 | 80,00 | 2,25 | 181,99 | 270,28 | 38,75 | 1,04 | 665,03 |
|  | Повидло ягодное (джем) | 15,00 | 0,05 | 0,01 | 8,62 | 35,04 | 0,00 | 0,90 |  | 0,02 | 2,22 | 1,80 | 1,56 | 0,05 |  |
| 377М/  иоп | Чай с лимоном | 207,00 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 0,00 | 2,90 |  | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,14 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Фрукты (яблоки) | 150,00 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 15,00 |  | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,00 |
| **Итого за Завтрак** | | **597,00** | **25,37** | **17,32** | **78,18** | **578,88** | **0,31** | **20,81** | **80,00** | **3,10** | **225,16** | **333,16** | **72,25** | **6,09** | **710,17** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 65М | Салат из моркови с сыром | 60,00 | 4,13 | 6,69 | 2,62 | 88,43 | 0,03 | 2,01 | 32,20 | 1,54 | 161,30 | 112,81 | 21,40 | 0,49 | 796,12 |
| 82М/иоп | Борщ с картофелем и фасолью | 250,00 | 2,73 | 3,31 | 14,05 | 97,86 | 0,09 | 21,60 |  | 1,52 | 44,82 | 72,82 | 28,34 | 1,30 | 231,14 |
| 297М/  иоп | Фрикадельки из мяса птицы | 80,00 | 21,62 | 20,02 | 6,32 | 292,38 | 0,12 | 2,20 | 89,00 | 0,53 | 19,11 | 188,21 | 25,19 | 2,03 | 57,50 |
| 304М | Рис отварной | 150,00 | 3,80 | 2,72 | 40,00 | 199,65 | 0,04 |  | 12,00 | 0,25 | 16,08 | 84,15 | 27,66 | 0,63 | 13,50 |
| 342М/  иоп | Компот из свежих яблок 200/12 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,92 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за обед** | | **810,00** | **37,66** | **33,69** | **110,08** | **896,63** | **0,42** | **29,81** | **133,20** | **4,71** | **267,81** | **566,09** | **138,89** | **7,77** | **1110,66** |
| **Всего за Вторник-2** | | **1407,00** | **63,03** | **51,01** | **188,26** | **1475,50** | **0,74** | **50,62** | **213,20** | **7,81** | **492,97** | **899,25** | **211,14** | **13,86** | **1820,83** |
| **День/неделя: Среда-2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47М | Салат из квашенной капусты | 40,00 | 0,68 | 0,02 | 3,38 | 34,28 |  | 7,92 |  |  | 20,9 |  | 6,40 | 0,26 |  |
| 162К | Запеканка картофельная с печенью | 200,00 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 | 0,52 | 67,68 | 7896,00 | 1,25 | 42,50 | 422,38 | 62,44 | 8,58 | 8064,42 |
| 331М | Соус сметанный с томатом | 30,00 | 0,57 | 1,23 | 2,26 | 22,70 | 0,02 | 1,38 | 8,00 | 0,08 | 8,22 | 8,69 | 2,55 | 0,11 | 17,56 |
| 382М/  иоп | Какао на молоке | 200,00 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 | 0,04 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 | 39,66 |
|  | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40,00 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,31 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | 0,03 |  |  | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 |  |
| **Итого за Завтрак** | | **530,00** | **35,57** | **20,69** | **106.97** | **778,05** | **0,91** | **78,62** | **7923,66** | **3,96** | **337,58** | **706,75** | **138,53** | **10,87** | **8125,64** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63К | Салат из свёклы с черносливом,орехами | 60,00 | 1,99 | 7,34 | 7,91 | 106,08 | 0,04 | 5,16 |  | 3,07 | 31,79 | 50,18 | 29,20 | 0,96 | 0,90 |
| 103М | Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне) | 250,00 | 10,80 | 3,69 | 21,09 | 161,10 | 0,14 | 17,02 | 31,50 | 1,70 | 30,09 | 120,16 | 25,52 | 1,52 | 230,27 |
| 234М/  иоп | Котлета рыбная (минтай) | 100,00 | 13,04 | 4,91 | 15,44 | 158,78 | 0,12 | 0,33 | 6,60 | 2,38 | 44,68 | 188,79 | 47,60 | 0,83 | 6,60 |
| 312М | Картофельное пюре | 150,00 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 0,16 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 | 22,52 |
| 349М | Компот из сухофруктов 200/12 | 200,00 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 |  | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 | 0,60 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | **830,00** | **35,15** | **20,07** | **120,41** | **804,77** | **0,61** | **49,84** | **52,40** | **9,20** | **203,86** | **590,93** | **189,82** | **7,64** | **261,29** |
| **Всего за Среда-2** | | **1360,00** | **70,72** | **40,76** | **227,38** | **1582,82** | **1,52** | **128,46** | **7976,06** | **13,16** | **541,44** | **1297,68** | **328,35** | **18,51** | **8986,93** |
| **День/неделя: Четверг-2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71М | Огурец свежий | 30,00 | 0,10 | 0,03 | 1,10 | 7,00 | 0,01 | 2,10 |  | 0,03 | 5,10 | 9,00 | 4,20 | 0,15 | 3,00 |
| 279М/  иоп | Тефтели куриные(куры) | 80,00 | 10,90 | 11,39 | 10,64 | 189,02 | 0,10 | 3,42 | 35,7 | 1,62 | 19,72 | 111,13 | 17,57 | 1,17 | 20,40 |
| 302М | Каша гречневая рассыпчатая | 150,00 | 8,69 | 2,28 | 39,40 | 212,52 | 0,30 |  |  | 0,55 | 15,07 | 205,88 | 138,08 | 4,63 |  |
| 379М/  иоп | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 3,90 | 3,00 | 17,28 | 107,88 | 0,02 | 0,78 | 10,00 |  | 124,77 | 90,00 | 14,00 | 0,14 | 22,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Мармелад | 15,00 | 0,02 |  | 11,91 | 48,15 |  |  |  |  | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 |  |
| **Итого за Завтрак** | | **515,00** | **26,65** | **17,06** | **98,81** | **652,97** | **0,50** | **6,30** | **45,70** | **2,73** | **174,46** | **450,96** | **187,35** | **6,95** | **45,40** |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42М | Салат картофельный с зелёным горошком | 60,00 | 1,06 | 4,16 | 6,02 | 66,11 | 0,05 | 8,00 |  | 1,83 | 9,15 | 28,78 | 11,38 | 0,45 | 6,60 |
| 99М | Суп из овощей | 250,00 | 1,85 | 5,26 | 11,06 | 99,46 | 0,09 | 21,20 |  | 2,34 | 29,16 | 52,44 | 21,81 | 0,83 | 205,60 |
| 259М/  иоп | Жаркое по-домашнему(свинина) | 200,00 | 14,93 | 20,48 | 20,81 | 328,02 | 0,60 | 27,05 |  | 1,87 | 23,35 | 216,96 | 51,73 | 2,90 | 24,42 |
|  | Сок фруктовый | 200,00 | 1,0 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 |  | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| **Итого за Обед** | | 780,00 | 24,05 | 30,89 | 89,29 | 737,23 | 0,88 | 60,25 | 0,00 | 7,03 | 95,76 | 415,88 | 125,62 | 9,37 | 237,02 |
| **Всего за Четверг-2** | | 1295,00 | 50,70 | 47,95 | 188,09 | 1390,20 | 1,38 | 66,55 | 45,70 | 9,76 | 270,22 | 866,84 | 312,97 | 16,32 | 282,42 |
| **День/неделя: Пятница-2** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 175М | Каша молочная «Дружба»200/5 | 205,00 | 7,56 | 8,14 | 34,25 | 241,61 | 0,12 | 0,90 | 35,00 | 0,16 | 187,45 | 201,77 | 43,77 | 0,83 | 56,07 |
| 376м/иоп | Чай с сахаром 200/12 | 200,00 |  |  | 11,98 | 47,89 | 0,00 | 0,10 |  |  | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 |  |
| 15 М | Сыр порционный | 20,00 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,01 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 |
| 14М | Масло порциями | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 |  | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 |  | 0,02 | 45,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 |  |
|  | Фрукты (груша) | 150,00 | 0,6 | 0,45 | 15,45 | 70,5 | 0,03 | 7,5 |  | 0,6 | 28,5 | 24,00 | 18,00 | 3,45 |  |
| **Итого за Завтрак** | | 625,00 | 15,37 | 20,80 | 80,78 | 574,49 | 0,22 | 8,66 | 121,00 | 1,48 | 432,50 | 399,81 | 88,37 | 6,15 | 152,67 |
| **Обед** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61К | Салат из моркови с изюмом | 60,00 | 0,78 | 5,09 | 10,59 | 92,33 | 0,04 | 1,95 |  | 2,42 | 20,13 | 37,03 | 19,86 | 0,63 | 780,72 |
| 102М | Суп картофельный с горохом (на курином бульоне) | 250,00 | 5,87 | 5,55 | 19,28 | 150,87 | 0,23 | 11,51 |  | 2,45 | 36,57 | 106,78 | 38,27 | 1,98 | 201,90 |
| 294М | Котлеты рубленные из мяса птицы(куры) | 80,00 | 12,68 | 12,19 | 11,84 | 208,00 | 0,15 | 0,65 | 39,13 | 4,75 | 43,48 | 58,18 | 16,15 | 2,63 | 68,09 |
| 309М | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 | 0,09 |  | 12,00 | 0,80 | 11,51 | 45,50 | 8,23 | 0,83 | 13,50 |
| 342М/  иоп | Компот из свежих яблок 200/12 | 200,00 | 0,16 | 0,16 | 15,90 | 66,68 | 0,01 | 4,00 |  | 0,08 | 6,40 | 4,40 | 3,60 | 0,92 | 12,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,28 | 0,27 | 13,86 | 66,30 | 0,05 |  |  | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,60 |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 40,00 | 2,93 | 0,53 | 17,33 | 85,33 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 13,20 | 77,66 | 22,80 | 1,80 | 0,40 |
| 350М | Соус молочный | 30,00 | 0,78 | 2,59 | 2,86 | 37,95 | 0,03 | 0,09 | 13,50 | 0,08 | 20,14 | 17,16 | 2,63 | 0,06 | 16,80 |
| **Итого за Обед** | | **840,00** | **31,13** | **29,22** | **127,65** | **899,66** | **0,67** | **18,20** | **64,63** | **11,35** | **158,34** | **372,75** | **121,44** | **9,46** | **1093,41** |
| **Всего за Пятница-2** | | **1465,00** | **46,50** | **50,02** | **208,43** | **1474,15** | **0,90** | **26,86** | **185,63** | **12,83** | **590,84** | **772,56** | **209,80** | **15,61** | **1246,08** |