

Согласовано:

Утверждаю:

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

«30» августа 2023 г.



Директор МОУ «СОШ №12»

Павлова И. А.

«30» августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся МОУ «СОШ № 12»
на период 2023-2024 учебный год
1-2 возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№№ 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	Мг	Fe				
Понедельник 1 неделя																		
Завтрак:																		
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				
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25					
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 поршиями (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	0,05	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	3,2	2,2	0,1	4,4				
	Итого за прием:	662	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574,1	323,5	60,35	6,15				
Обед:																		
70,71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
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), запеченная в сметанном соусе	90/140	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				
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07				
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:	860	39,61	21,62	81,13	680,21	0,39	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,79	5,04				
	Итого за день:		57,33	45,28	172	1344,97	0,61	60,37	128	57,1	810,1	752,86	230,14	11,19				
Вторник 1 неделя																		
Завтрак:																		
210	Омлет натуральный	106	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				
	Итого за прием:	596	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14				
Обед:																		
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	Биточка 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	Рату 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				
389	Сок фруктовый (яблочный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8				
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:	805	23,51	20,38	79,22	859,81	0,44	29,37	140	31,8	167,77	293,97	101,73	7,9				

	Итого за день:		42,62	49,82	152,2	1482,61	0,94	55,67	200	37,7	415,47	671,17	227,33	12,04
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
238	Хлебцы рыбные (минтай филе) с маслом сливочным	90/5	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	Пиоре 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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	512	21,93	20,49	67,72	545,77	0,43	27	49,3	3,28	128,58	402,49	125,4	3,8
	Обед:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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	90/140	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	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	860	31,48	39,12	103,9	902,91	0,28	16,64	22,1	12,7	146,83	403,03	92,77	6,96
	Итого за день:		53,41	59,61	171,6	1448,68	0,71	43,64	71,5	16	275,41	805,52	218,17	10,76
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сметанным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,1	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием	680	35,53	37,68	116,7	949,41	0,48	16,09	174	3,21	605,3	627,1	148,59	3,55
	Обед:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (капуста кваш)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Шри 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- цыпята)	90/270	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 лимоном	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Итого за день		62,85	53,93	221,1	1632,12	0,83	46,89	207	13,2	738,32	981,9	266,59	8,79
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
268	Биточки рубленые из говядины	90 5	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37

Обед:														
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	Тертелли из говядины с соусом томатным	90/140	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
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	812	25,87	15,49	104,5	674,21	0,31	16,04	9,31	4,28	120,92	440,8	146,1	5,83
	Итого за день:	30,27	18,49	111	744,21	0,41	28,54	9,51	4,78	135,92	475,8	196,1	6,63	
Среда 2 неделя														
Завтрак:														
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	22,1	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Фрукты свежие Апельсин 1 шт	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	630	15,15	22,27	84,16	602,14	0,33	15,15	23,8	30	147,75	171,3	59,82	5,08
Обед:														
75	Ккра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,68	1,02
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	Линя (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанным с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	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
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	28,13	22,91	109,7	822,19	0,31	13,11	48,8	19	194,61	419,07	117,73	7,69
	Итого за день:	43,28	45,18	193,8	1424,33	0,64	28,26	72,6	49	342,36	590,37	177,55	12,77	
Четверг 2 неделя														
Завтрак:														
223	Запеканка из творога со сушеным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	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% _г	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	0,05	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
	Итого за прием:	665	44,47	39,86	103,8	951,98	0,4	16,37	143	6,58	382,58	406,6	114,07	3,17
Обед:														
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	90/270	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 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	1,32	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	777	33,05	16,75	82,66	786,97	0,2	12,55	0	3,73	88,3	356,01	78,12	7,19

	Итого за день:		77,52	56,61	186,5	1738,95	0,6	28,92	143	10,3	470,88	762,61	192,19	10,36
	Пятница 2 недели													
	Завтрак:													
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	562	19,87	15,79	94,59	786,89	0,14	7,03	70,6	14,4	107,54	225,92	73,25	4,04
	Обед:													
	70. 71 (Овощи натуральные свежие или солёные (капуста)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	108 (Уп 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 соус сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
	203 Макароны изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
	348 Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	31,67	32,92	115,5	892,21	0,322	15,89	63,23	12,1	146,97	423,92	107,72	12,73
	Итого за день:		51,54	48,71	210,1	1679,1	0,46	22,92	133,8	26,5	254,51	649,84	180,97	16,77
	Итого за весь период:		504,9	478,5	1848	14448,2	6,94	407,9	1384	247	4329,1	7321,5	2353,3	119,77
	В среднем 1 день		50,49	47,85	184,8	1444,82	0,69	40,79	138	24,7	432,91	732,15	235,33	

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	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	830	28,06	39,45	126,7	982,37	0,54	28,23	280,9	7,52	519,2	644,05	267,72	7,92
	Обед:													
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
273	Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	87,01	32,28	0,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
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
	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
	Итого за прием:	830	15,01	24,27	107,5	719,54	0,4	31,96	10,4	20,36	221,5	309,57	115,87	4,8
	Итого за день:		43,07	63,72	234,2	1701,91	0,94	60,19	10,4	27,88	740,7	953,62	383,59	12,72
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	220/10	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	2,4	138,4	184,37	47,6	1,26
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
378	Чай с лимоном	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	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	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	675	18,2	26,32	104,3	677,51	0,428	21,38	189	6,49	454,7	724,67	82,6	7,24
	Обед:													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (отруды)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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), тушеная в томате с овощами	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
377	Чай с сахаром	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	900	30,53	18,84	92,89	688,46	0,488	45,62	11,6	22,73	192,3	574,2	188,26	7,04
	Итого за день:		31,85	18,96	102,7	735,1	0,538	45,62	11,6	23,03	197,9	598	196,06	7,53
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр. пр	Икра кабачковая для дет ского 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	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	614	23,56	30,91	53,16	586,12	0,568	19,09	64,8	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66

Итого за прием:	850	30,97	30,8	75,67	831,57	0,248	17,32	20	4,57	213,6	466,81	98,12	7,13
Итого за день:		75,44	70,66	179,5	1783,55	0,646	33,69	163,5	11,15	596,2	873,41	212,19	10,3
Пятница 2 неделя													
Завтрак:													
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 Быточки рубленые из бройлер- цыплят	100/5	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
303 Каша гречневая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
377 Чай с лимоном	200/7	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
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
Итого за прием:	595	32,99	43,4	113,8	1028,74	0,488	5,74	156,4	16,48	259	509,65	228,66	8,95
Обед:													
108 Суп картофельный с клецками	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	110/160	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203 Макароны издегия 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
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
Итого за прием:	840	30,99	32,84	100,8	830,21	0,308	12,12	63,23	11,92	122,4	391,56	95,4	12,02
Итого за день:		63,98	76,24	214,7	1858,95	0,796	17,86	219,6	28,4	381,4	901,21	324,06	20,97
Итого за весь период:		560,3	569,3	1874	15517,98	7,733	436,7	1597	299,4	4922	9233,8	2556,7	138,5
В среднем 1 день		56,03	56,93	187,4	1551,798	0,773	43,67	159,7	29,94	492,2	923,38	255,67	13,85