

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ Школы-интерната г.Моздока

И.В.ГРЕЧАНАЯ

02.09.2024г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель

В.Я.ЦИКИШЕВ

02.09.2024г.

**20-ти дневное меню основного (организованного питания)  
для обучающихся МБОУ Школы-интерната г.Моздока**

Возрастная категория: с 7-11 лет

Сезон: зимне-весенний

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1 понедельник</b>							
<b>ЗАВТРАК 2</b>	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
<b>ОБЕД</b>	62/К	Салат морковный	60	1,0	3,0	4,0	48,0
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	293/М	Фрикасе из курицы	90	12,00	5,00	8,00	96,00
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>27,35</b>	<b>18,64</b>	<b>116,29</b>	<b>717,33</b>
<b>УЖИН</b>	259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>465</b>	<b>25,36</b>	<b>14,52</b>	<b>64,23</b>	<b>478,88</b>
<b>УЖИН 2</b>	338	Плоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1706</b>	<b>55,83</b>	<b>36,9</b>	<b>233,25</b>	<b>1455,68</b>
<b>День 2 вторник</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>12,8</b>	<b>19,39</b>	<b>77,87</b>	<b>525,49</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
<b>ОБЕД</b>	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	487	Картофель тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>26,59</b>	<b>24,81</b>	<b>112,57</b>	<b>783,63</b>
<b>УЖИН</b>	251	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85
	309	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>500</b>	<b>25,50</b>	<b>20,66</b>	<b>73,56</b>	<b>571,87</b>
<b>УЖИН 2</b>	219	Сырники из творога (с молоком сгущенным )	100	15,38	13,58	24,20	281,1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>15,38</b>	<b>13,58</b>	<b>24,20</b>	<b>281,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2144</b>	<b>100,15</b>	<b>84,48</b>	<b>339,81</b>	<b>2461,68</b>

День 3 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	99/К	Салат Осенний (60)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	95/М	Суп с фасолью и зеленью (200)	200	4,7	4,3	15,42	102,7
	291/М	Плов с курицей (200)	200	26,19	13,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из вишни замороженной	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб из пшеничной муки шк	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб из ржано-пшеничной муки шк	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>750</b>	<b>38,61</b>	<b>23,88</b>	<b>113,48</b>	<b>789,99</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>515</b>	<b>22,65</b>	<b>26,92</b>	<b>72,26</b>	<b>611,18</b>
УЖИН 2	338	Флоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1616</b>	<b>61,98</b>	<b>51,38</b>	<b>215,81</b>	<b>1528,17</b>
День 4 четверг							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>532</b>	<b>19,60</b>	<b>21,01</b>	<b>87,05</b>	<b>598,77</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	75М	Икра свекольная (60г)	60	1,66	4,5	7,01	75,18
	102/М	Суп с горохом и зеленью (200)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	279/М	Тефтели из говядины с соусом томатным (90/30)	120	10,7	11,6	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассычатая	150	4,35	6,32	29,69	193
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>820</b>	<b>28,03</b>	<b>26,02</b>	<b>119,05</b>	<b>825,29</b>
УЖИН	291	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>505</b>	<b>27,55</b>	<b>35,34</b>	<b>70,33</b>	<b>703,3</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2207</b>	<b>101,29</b>	<b>92,43</b>	<b>367,69</b>	<b>2646,61</b>

День 5 пятница							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>467</b>	<b>10,91</b>	<b>14,21</b>	<b>46,72</b>	<b>357,11</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	20	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>261</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченный (90)	90	13,8	5,8	3,64	121,96
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/12	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>26,15</b>	<b>23,63</b>	<b>93,54</b>	<b>694,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1528</b>	<b>40,08</b>	<b>42,18</b>	<b>184,99</b>	<b>1278,49</b>
День 6 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный /1 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>118</b>	<b>759</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>465</b>	<b>23,98</b>	<b>13,56</b>	<b>64,15</b>	<b>462,48</b>
УЖИН 2	338	Плоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1701</b>	<b>53,76</b>	<b>37,13</b>	<b>234,45</b>	<b>1480,52</b>

День 7 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>532</b>	<b>14,76</b>	<b>20,81</b>	<b>77,73</b>	<b>545,62</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка - рожок обсыпной	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	99/К	Салат «Осенний»	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	388/М	Напиток из шиповника	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>37,95</b>	<b>23,76</b>	<b>111,04</b>	<b>803,99</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	128	Картофельное пюре (с маслом)	150/5	3,29	8,22	21,69	174,36
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>495</b>	<b>22,61</b>	<b>30,64</b>	<b>60,94</b>	<b>600,98</b>
УЖИН 2	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130	18,73	14,03	36,50	344,97
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>130</b>	<b>18,73</b>	<b>14,03</b>	<b>36,50</b>	<b>344,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2207</b>	<b>113,93</b>	<b>95,28</b>	<b>337,82</b>	<b>2595,15</b>
День 8 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,02	9,86	55,86	345,11
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>17,59</b>	<b>19,59</b>	<b>90,98</b>	<b>590,03</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
		Купаты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>99</b>	<b>818</b>
УЖИН	243	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8
	202	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,71	36,68	222
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>490</b>	<b>16,03</b>	<b>21,03</b>	<b>73,14</b>	<b>539,94</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2140</b>	<b>70,02</b>	<b>73,52</b>	<b>323,48</b>	<b>2248,68</b>

День 9 четверг							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>467</b>	<b>10,91</b>	<b>14,21</b>	<b>46,72</b>	<b>357,11</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным	155	3,45	4,19	18,96	127,35
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>24,57</b>	<b>28,68</b>	<b>101,12</b>	<b>765,80</b>
УЖИН	290	Птица тушенная в соусе	90	13,03	15,39	2,98	202,84
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,33	10,95	37,11	280,07
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>505</b>	<b>26,04</b>	<b>27,74</b>	<b>84,76</b>	<b>682,49</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2122</b>	<b>82,08</b>	<b>76,95</b>	<b>293,67</b>	<b>2151,15</b>
День 10 пятница							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>11,76</b>	<b>19,39</b>	<b>78,92</b>	<b>525,49</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	20	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>261</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный 2	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,3	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>29,37</b>	<b>23,76</b>	<b>107,78</b>	<b>726,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1555</b>	<b>44,15</b>	<b>47,49</b>	<b>231,43</b>	<b>1478,71</b>

День 11 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Флоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД		Салат из фасоли с грецким орехом	60	0,52	6,8	0,30	70,00
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	290/М	Чахохбили из куриного филе (45/45)	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>27,42</b>	<b>28,28</b>	<b>104,7</b>	<b>788,82</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>465</b>	<b>25,36</b>	<b>14,52</b>	<b>64,23</b>	<b>478,88</b>
УЖИН 2	338	Флоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1696</b>	<b>55,9</b>	<b>46,54</b>	<b>221,66</b>	<b>1527,17</b>
День 12 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>12,8</b>	<b>19,39</b>	<b>77,87</b>	<b>525,49</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	75/М	Икра свекольная	60	1,66	4,5	7,01	75,18
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9
	342/М	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>825</b>	<b>24,4</b>	<b>23,57</b>	<b>111,55</b>	<b>726,05</b>
УЖИН	251	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85
	312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>500</b>	<b>25,50</b>	<b>20,66</b>	<b>73,56</b>	<b>571,87</b>
УЖИН 2	219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	100	15,38	13,58	24,20	281,1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>15,38</b>	<b>13,58</b>	<b>24,20</b>	<b>281,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2179</b>	<b>97,96</b>	<b>83,24</b>	<b>338,79</b>	<b>2404,1</b>

День 13 среда							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>11,76</b>	<b>19,39</b>	<b>78,92</b>	<b>525,49</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,6	4,65	4,88	73,92
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,53	17,05	10,92	244,82
	487/М	Картофель тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>25,93</b>	<b>30,37</b>	<b>103,95</b>	<b>800,17</b>
УЖИН	250	Бефстроганов из филе куриного	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>515</b>	<b>25,7</b>	<b>27,74</b>	<b>78,83</b>	<b>656,27</b>
УЖИН 2	338	Плоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2165</b>	<b>64,11</b>	<b>78,08</b>	<b>291,77</b>	<b>2108,93</b>
День 14 четверг							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>532</b>	<b>19,60</b>	<b>21,01</b>	<b>87,05</b>	<b>598,77</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	268/М	Котлеты из говядины с маслом сливочным, 90/5	95	13,24	10,86	12,6	201,29
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	349/М	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>32,6</b>	<b>19,23</b>	<b>131,03</b>	<b>830,88</b>
УЖИН	291	Плов из мяса птицы	240	25,39	33,00	43,61	572,88
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>505</b>	<b>27,55</b>	<b>35,34</b>	<b>70,33</b>	<b>703,3</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2182</b>	<b>105,86</b>	<b>85,64</b>	<b>379,67</b>	<b>2652,2</b>

День 15 пятница							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>467</b>	<b>10,91</b>	<b>14,21</b>	<b>46,72</b>	<b>357,11</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	20	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>261</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД		Подгарнировка из свежего огурца	60	0,48	0,01	1,68	8,69
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	232/М	Рыба запеченная	90	13,8	5,8	3,64	121,96
	128/М	Пюре картофельное с маслом сливочным	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>25,67</b>	<b>18,69</b>	<b>89,56</b>	<b>632,54</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1528</b>	<b>39,6</b>	<b>37,236</b>	<b>181,01</b>	<b>1216,324</b>
День 16 понедельник							
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	338	Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>341</b>	<b>2,72</b>	<b>3,34</b>	<b>42,93</b>	<b>212,47</b>
ОБЕД	67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	100	Суп с клёцками	200	1,51	3,18	7,56	65,21
	293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
	202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,22
	342/М	Компот из сухофруктов	200	0,24	0,13	15,14	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>35,03</b>	<b>23,46</b>	<b>114,87</b>	<b>813,09</b>
УЖИН	259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
	Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>465</b>	<b>23,98</b>	<b>13,56</b>	<b>64,15</b>	<b>462,48</b>
УЖИН 2	338	Плоды свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1701</b>	<b>62,13</b>	<b>40,76</b>	<b>231,75</b>	<b>1535,04</b>



День 17 вторник							
ЗАВТРАК	181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,8
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>532</b>	<b>14,76</b>	<b>20,81</b>	<b>77,73</b>	<b>545,62</b>
ЗАВТРАК 2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>19,88</b>	<b>6,04</b>	<b>51,61</b>	<b>299,59</b>
ОБЕД	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,00	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>35,52</b>	<b>21,494</b>	<b>117,52</b>	<b>731,34</b>
УЖИН	250	Бефстроганов	100	16,06	22,02	5,62	286,04
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>495</b>	<b>25,92</b>	<b>23,2</b>	<b>81,55</b>	<b>629,42</b>
УЖИН 2	223	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130	18,73	14,03	36,50	344,97
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>130</b>	<b>18,73</b>	<b>14,03</b>	<b>36,50</b>	<b>344,97</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2202</b>	<b>114,81</b>	<b>85,574</b>	<b>364,91</b>	<b>2550,94</b>
День 18 среда							
ЗАВТРАК	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,02	9,86	55,86	345,11
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>17,59</b>	<b>19,59</b>	<b>90,98</b>	<b>590,03</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>251</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>20,27</b>	<b>80</b>
ОБЕД	23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,65	42,02	363,6
	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>775</b>	<b>31,45</b>	<b>23,02</b>	<b>118,44</b>	<b>804,66</b>
УЖИН	243	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>490</b>	<b>16,34</b>	<b>20,6</b>	<b>65,08</b>	<b>504,99</b>
УЖИН 2	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем	100	5,95	4,14	39,99	220,5
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>5,95</b>	<b>4,14</b>	<b>39,99</b>	<b>220,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2120</b>	<b>71,65</b>	<b>67,53</b>	<b>334,76</b>	<b>2200,18</b>

День 19 четверг							
ЗАВТРАК	120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>467</b>	<b>10,91</b>	<b>14,21</b>	<b>46,72</b>	<b>357,11</b>
ЗАВТРАК 2	382	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>250</b>	<b>20,16</b>	<b>5,92</b>	<b>51,27</b>	<b>298,75</b>
ОБЕД	75М	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>40,55</b>	<b>19,79</b>	<b>122,02</b>	<b>813,21</b>
УЖИН	290	Птица тушенная в соусе	90	13,03	15,39	2,98	202,84
	128	Картофельное пюре (с маслом)	155	3,29	8,22	21,69	174,36
	Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
	377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>510</b>	<b>21</b>	<b>25,01</b>	<b>69,34</b>	<b>576,78</b>
УЖИН 2	338	Фрукты свежие - по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН 2</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2117</b>	<b>93,02</b>	<b>65,33</b>	<b>299,15</b>	<b>2092,85</b>

День 20 пятница							
ЗАВТРАК	182	Каша молочная с крупой рисовой, с маслом и сахаром	220	5,19	9,66	43,80	280,57
	14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
	15	Сыр (порциями) (Голландский)	12	3,12	3,18	0,42	42,67
	377	Чай с лимоном	222	0,16	0,00	15,21	60,21
	Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>504</b>	<b>11,76</b>	<b>19,39</b>	<b>78,92</b>	<b>525,49</b>
ЗАВТРАК 2	377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
		Конфета	20	0,70	1,40	11,60	61,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>			<b>261</b>	<b>3,02</b>	<b>4,34</b>	<b>44,73</b>	<b>226,67</b>
ОБЕД	20/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
		232/М	Рыба запеченная	90	13,80	5,80	3,64
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	388/М	Компот из яблок и вишни, 200/11	200	0,53	0,22	18,6	88,51
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>795</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>738</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1560</b>	<b>41,46</b>	<b>47,93</b>	<b>223,91</b>	<b>1490,13</b>

	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за: Обед	15 865	582,99	502,06	2 184,97	15 605,16
Среднее значение	793	29	25	109	780
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		38%	32%	33%	33%
100 % Норма СанПиН		77	79	335	2 350

<b>итого за 20 дней</b>	<b>38376</b>	<b>1470</b>	<b>1276</b>	<b>5630</b>	<b>39103</b>
<b>среднее значение за сутки</b>	<b>1918,8</b>	<b>73</b>	<b>64</b>	<b>281</b>	<b>1955</b>