

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015

сезон осень-зима

1неделя	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК , день 1</b>													
15	Сыр порционный	15	3,84	3,9	0	51,2	0,05	0,1	34,5	142	109,5	11,7	0,48
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
260	Гуляш из нежирной свинины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого</b>		<b>31,30</b>	<b>26,35</b>	<b>42,00</b>	<b>647,20</b>	<b>0,39</b>	<b>1,29</b>	<b>34,50</b>	<b>199,13</b>	<b>515,73</b>	<b>191,11</b>	<b>10,56</b>

<b>ЗАВТРАК , день 2</b>													
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,80	7,00	8,50	103,50	0,02	38,45	0,00	38,45	37,13	19,70	1,72
259	Жаркое по-домашнему из нежирной свинины	200	14,05	33,71	18,94	437,70	0,42	7,72	0,00	32,78	205,96	48,96	3,45
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>23,11</b>	<b>42,94</b>	<b>73,24</b>	<b>770,20</b>	<b>0,49</b>	<b>47,50</b>	<b>0,00</b>	<b>211,46</b>	<b>280,30</b>	<b>104,12</b>	<b>7,50</b>

<b>ЗАВТРАК , день 3</b>													
20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	<b>Итого:</b>		<b>24,61</b>	<b>26,11</b>	<b>72,69</b>	<b>621,96</b>	<b>0,16</b>	<b>10,92</b>	<b>0,00</b>	<b>86,51</b>	<b>458,45</b>	<b>65,33</b>	<b>11,55</b>

<b>ЗАВТРАК , день 4</b>													
71	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	4,1	3,1	1,9	146,3	1,54	5	44,2	51	102,6	35,6	1,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>18,92</b>	<b>8,38</b>	<b>54,58</b>	<b>460,66</b>	<b>1,67</b>	<b>13,15</b>	<b>53,90</b>	<b>121,20</b>	<b>294,80</b>	<b>78,40</b>	<b>2,61</b>

<b>ЗАВТРАК , день 5</b>													
24	Салат из огурцов и помидор с маслом растительным	60	3,57	3,64	2,18	42,42	0,02	4,95	0	11,4	20,34	9,62	0,44
304	Рис отварной	200	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
269	Котлеты особые	90	8,41	12,80	8,62	11,70	177,50	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13

ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>19,66</b>	<b>23,40</b>	<b>68,47</b>	<b>409,83</b>	<b>177,57</b>	<b>7,12</b>	<b>27,18</b>	<b>48,74</b>	<b>159,70</b>	<b>150,50</b>	<b>32,89</b>

1неделя	<b>ЗАВТРАК , день 6</b>												
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
15	Сыр порционный	15	3,84	3,9	0	51,2	0,05	0,1	34,5	142	109,5	11,7	0,48
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>15,53</b>	<b>28,00</b>	<b>12,53</b>	<b>360,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,57</b>	<b>375,00</b>	<b>123,60</b>	<b>283,13</b>	<b>30,45</b>	<b>5,23</b>

2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 7</b>												
219	Сырники	150/20	21,8	16,2	35	402	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,06</b>	<b>18,43</b>	<b>80,80</b>	<b>631,00</b>	<b>0,16</b>	<b>2,17</b>	<b>108,00</b>	<b>376,23</b>	<b>379,21</b>	<b>76,46</b>	<b>4,03</b>

2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 8</b>												
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
243	Сосиска отварная	60	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
15	Сыр порционный	15	3,84	3,9	0	51,2	0,05	0,1	34,5	142	109,5	11,7	0,48
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>23,19</b>	<b>39,06</b>	<b>68,83</b>	<b>719,20</b>	<b>0,33</b>	<b>1,33</b>	<b>118,30</b>	<b>350,54</b>	<b>501,24</b>	<b>87,79</b>	<b>5,08</b>

2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 9</b>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,69	2,79	1,71	131,67	1,38	4,5	39,78	45,9	92,34	32,04	1,02
270	Кура отварная	100	8,27	10,02	8,79	230,67	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>17,77</b>	<b>20,65</b>	<b>58,89</b>	<b>647,06</b>	<b>1,51</b>	<b>43,68</b>	<b>52,29</b>	<b>123,36</b>	<b>249,25</b>	<b>79,41</b>	<b>5,60</b>

2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 10</b>												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
269	Котлеты особые	90	8,41	12,80	8,62	11,70	177,50	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>19,26</b>	<b>28,34</b>	<b>108,80</b>	<b>592,54</b>	<b>177,70</b>	<b>21,14</b>	<b>0,18</b>	<b>72,45</b>	<b>371,78</b>	<b>177,23</b>	<b>36,59</b>

2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 11</b>												
20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,69	2,79	1,71	131,67	1,38	4,5	39,78	45,9	92,34	32,04	1,02

278	Тефтели	90	7,63	9,02	2,75	151,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>19,06</b>	<b>14,10</b>	<b>51,76</b>	<b>520,13</b>	<b>1,49</b>	<b>12,01</b>	<b>52,28</b>	<b>228,49</b>	<b>254,46</b>	<b>105,37</b>	<b>5,16</b>
2неделя	<b>ЗАВТРАК , день 12</b>												
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
243	Сосиска отварная	60	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>19,35</b>	<b>35,16</b>	<b>68,83</b>	<b>668,00</b>	<b>0,28</b>	<b>1,23</b>	<b>83,80</b>	<b>208,54</b>	<b>391,74</b>	<b>76,09</b>	<b>4,60</b>

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Ред. Могильный М.П., Москва, Дели плюс, 2015  
сезон зима-весна

	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1нед	<b>ОБЕД , день 1 понедельник</b>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
88	Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
226	Рыба отварная с соусом сметанным	90	10,63	2,26	2,35	72,00	0,05	0,30	15,86	16,86	128,38	27,55	0,50
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>23,32</b>	<b>20,70</b>	<b>121,95</b>	<b>806,63</b>	<b>0,22</b>	<b>61,60</b>	<b>42,87</b>	<b>118,10</b>	<b>298,83</b>	<b>166,95</b>	<b>5,29</b>

1 нед	<b>ОБЕД , день2 вторник</b>												
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>37,34</b>	<b>36,05</b>	<b>110,59</b>	<b>1005,61</b>	<b>0,47</b>	<b>28,64</b>	<b>0,02</b>	<b>248,53</b>	<b>592,31</b>	<b>249,38</b>	<b>14,06</b>

1нед	<b>ОБЕД , день 3 среда</b>												
------	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный с мясом	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
309	Макаронные отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	90	11,93	10,10	3,16	166,60	0,18	7,60	5203,80	29,92	215,38	15,72	4,50
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
338	Фрукты или ягоды свежие(по сезону)	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>24,88</b>	<b>24,57</b>	<b>122,09</b>	<b>838,34</b>	<b>0,76</b>	<b>75,25</b>	<b>5211,80</b>	<b>145,61</b>	<b>600,23</b>	<b>116,12</b>	<b>11,96</b>

1нед	<b>ОБЕД, день 4 четверг</b>												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>24,63</b>	<b>36,24</b>	<b>98,24</b>	<b>826,64</b>	<b>1,58</b>	<b>26,85</b>	<b>62,15</b>	<b>180,41</b>	<b>582,12</b>	<b>137,12</b>	<b>5,96</b>

1нед	<b>ОБЕД, день 5 пятница</b>												
24	Салат из огурцов и помидор с маслом растительным	60	3,57	3,64	2,18	42,42	0,02	4,95	0	11,4	20,34	9,62	0,44
123	Суп молочный с овощами	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
259	Жаркое по-домашнему из неж свинины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>30,80</b>	<b>27,54</b>	<b>115,02</b>	<b>869,10</b>	<b>0,34</b>	<b>31,95</b>	<b>0,02</b>	<b>80,66</b>	<b>424,48</b>	<b>141,20</b>	<b>6,99</b>

2нед	<b>ОБЕД, день 6 понедельник</b>												
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35	0,01	28	17,1	0	0
95	Рассольник домашний	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
243	Сосиска отварная	90	8,03	22,62	0,36	242,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>21,14</b>	<b>41,36</b>	<b>129,51</b>	<b>1021,43</b>	<b>0,41</b>	<b>48,06</b>	<b>56,04</b>	<b>111,51</b>	<b>308,00</b>	<b>99,77</b>	<b>6,26</b>

2нед	<b>ОБЕД, день 7 вторник</b>												
54	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72

82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
260	Гуляш из неж свинины	90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
пт	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
пт	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
пр	Йогурт	100	5	3,2	21,00	98	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	<b>Итого:</b>		<b>32,34</b>	<b>32,85</b>	<b>89,59</b>	<b>907,61</b>	<b>0,44</b>	<b>23,78</b>	<b>0,00</b>	<b>129,53</b>	<b>501,31</b>	<b>235,38</b>	<b>13,96</b>
2нед	<b>ОБЕД , день 8 среда</b>												
20	Салат из огурцов с маслом растительным	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный со свининой	250/15	0,56	4,89	0,57	51,50	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,85
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
пт	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>21,90</b>	<b>29,72</b>	<b>88,99</b>	<b>720,79</b>	<b>1,37</b>	<b>12,40</b>	<b>65,87</b>	<b>100,61</b>	<b>300,12</b>	<b>93,83</b>	<b>5,01</b>
2нед	<b>ОБЕД , день 9 четверг</b>												
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
82	Борщ из свеж капусты с картоф, свининой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
пт	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>22,27</b>	<b>23,43</b>	<b>128,43</b>	<b>858,95</b>	<b>0,27</b>	<b>35,13</b>	<b>32,82</b>	<b>109,23</b>	<b>393,99</b>	<b>168,05</b>	<b>4,98</b>
2нед	<b>ОБЕД , день 10 пятница</b>												
24	Салат из огурцов и помидор с маслом растительным	60	3,57	3,64	2,18	42,42	0,02	4,95	0	11,4	20,34	9,62	0,44
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
269	Котлета особая	90	12,87	20,58	10,91	283,00	0,13	0,00	32,72	10,11	141,92	26,13	2,12
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	0,01	0,6	0	32,32	21,9	17,5	0,48
пт	Хлеб пшеничный	20	4,05	1,55	26,3	137,5	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
пт	Хлеб ржаной	20	0,7	0,15	6,7	33	0,01	0	0	3,15	13,05	13,8	0,31
	<b>Итого:</b>		<b>34,57</b>	<b>36,71</b>	<b>119,47</b>	<b>940,87</b>	<b>0,41</b>	<b>6,55</b>	<b>32,72</b>	<b>176,38</b>	<b>789,81</b>	<b>141,45</b>	<b>10,93</b>