

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального  
отдела Управления Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №3

  
Г.Н. Басова

« 04 » сентября 2024 г.



Г.В. Руденко

« 04 » сентября 2024 года

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №7 с.Отказного»

### ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 7 с.Отказного»  
на период 2024-2025 учебный год

2-я 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.

№.№ реч.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
	<b>Понедельник 1 неделя</b>																	
	<b>Завтрак:</b>																	
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	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	126,05	0	0,02				
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3				
376	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	121,05	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				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>682</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>828,68</b>	<b>58,1</b>	<b>6,15</b>				
	<b>Обед:</b>																	
70	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), запечённая в сметанном соусе	100/150	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	3,68	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>950</b>	<b>41,09</b>	<b>22,63</b>	<b>93,68</b>	<b>725,34</b>	<b>0,41</b>	<b>37,76</b>	<b>9,31</b>	<b>20,86</b>	<b>255,3</b>	<b>451,29</b>	<b>179,87</b>	<b>6,16</b>				
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>53,73</b>	<b>41,69</b>	<b>184,3</b>	<b>1327,32</b>	<b>0,578</b>	<b>62,1</b>	<b>127,3</b>	<b>23,61</b>	<b>636,6</b>	<b>1280</b>	<b>237,97</b>	<b>12,31</b>				
	<b>Вторник 1 неделя</b>																	
	<b>Завтрак:</b>																	
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	156	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3				
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	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>610</b>	<b>21,17</b>	<b>30,13</b>	<b>41,69</b>	<b>521,48</b>	<b>0,498</b>	<b>18,8</b>	<b>60,4</b>	<b>5,91</b>	<b>240</b>	<b>357,6</b>	<b>97,7</b>	<b>3,82</b>				
	<b>Обед:</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				
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	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42				
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03				



389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>860</b>	<b>30,38</b>	<b>58,11</b>	<b>103,6</b>	<b>1079,31</b>	<b>0,556</b>	<b>35,1</b>	<b>168,5</b>	<b>12,37</b>	<b>244,3</b>	<b>360,5</b>	<b>122,87</b>	<b>8,46</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,55</b>	<b>49,82</b>	<b>145,2</b>	<b>1600,79</b>	<b>1,054</b>	<b>53,9</b>	<b>228,9</b>	<b>18,28</b>	<b>484,3</b>	<b>718,1</b>	<b>220,57</b>	<b>12,28</b>
	<b>Среда 1 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
234	Котлеты рыбные с маслом	100/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1
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 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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	<b>Итого за прием:</b>	<b>542</b>	<b>20,41</b>	<b>18,65</b>	<b>71,2</b>	<b>536,72</b>	<b>0,344</b>	<b>25,62</b>	<b>9,31</b>	<b>19,32</b>	<b>124,1</b>	<b>420</b>	<b>88,4</b>	<b>13,84</b>
	<b>Обед:</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
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	100/150	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>44,96</b>	<b>56,68</b>	<b>131,3</b>	<b>1276,17</b>	<b>0,33</b>	<b>13,43</b>	<b>101,6</b>	<b>18,78</b>	<b>202,9</b>	<b>544,08</b>	<b>122,13</b>	<b>9,756</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>65,37</b>	<b>75,33</b>	<b>202,5</b>	<b>1812,89</b>	<b>0,674</b>	<b>39,05</b>	<b>110,9</b>	<b>38,1</b>	<b>327</b>	<b>964,08</b>	<b>210,53</b>	<b>23,6</b>
	<b>Четверг 1 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога с яблоками со ступенным молоком	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,6	227,23	41,9	1,7
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	325,1	0,1	4,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>26,23</b>	<b>139,6</b>	<b>893,18</b>	<b>0,318</b>	<b>45,02</b>	<b>125,2</b>	<b>2,23</b>	<b>367,1</b>	<b>704,93</b>	<b>73,2</b>	<b>7,17</b>
	<b>Обед:</b>													
70	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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)	100/300	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов (яблок)	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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>27,48</b>	<b>16,17</b>	<b>106,7</b>	<b>692,71</b>	<b>0,338</b>	<b>30,5</b>	<b>33,6</b>	<b>9,99</b>	<b>133</b>	<b>354,8</b>	<b>118</b>	<b>5,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,78</b>	<b>42,4</b>	<b>246,3</b>	<b>1585,89</b>	<b>0,656</b>	<b>75,52</b>	<b>158,8</b>	<b>12,22</b>	<b>500,1</b>	<b>1059,7</b>	<b>191,2</b>	<b>12,41</b>
	<b>Пятница 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
260	Гуляш из говядины	100/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
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	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>820</b>	<b>27,5</b>	<b>32,12</b>	<b>125,6</b>	<b>910,31</b>	<b>0,42</b>	<b>21,93</b>	<b>240,9</b>	<b>7,45</b>	<b>503</b>	<b>615,85</b>	<b>259,32</b>	<b>7,73</b>
	<b>Обед:</b>													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
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 каргофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>15,98</b>	<b>25,25</b>	<b>107,7</b>	<b>753,72</b>	<b>0,424</b>	<b>46,69</b>	<b>10,4</b>	<b>61,89</b>	<b>241</b>	<b>321,84</b>	<b>114,1</b>	<b>4,14</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,48</b>	<b>57,37</b>	<b>233,3</b>	<b>1664,03</b>	<b>0,844</b>	<b>68,62</b>	<b>10,4</b>	<b>69,34</b>	<b>744,02</b>	<b>937,69</b>	<b>373,42</b>	<b>11,87</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	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
376	Чай с сахаром	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>675</b>	<b>18,2</b>	<b>26,32</b>	<b>104,3</b>	<b>677,51</b>	<b>0,428</b>	<b>21,38</b>	<b>189</b>	<b>6,49</b>	<b>454,7</b>	<b>724,67</b>	<b>82,6</b>	<b>7,24</b>
	<b>Обед:</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
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
279	Тфтели из говядины с соусом томатным	100/150	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
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	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
<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>30,46</b>	<b>27,55</b>	<b>140,8</b>	<b>998,57</b>	<b>0,632</b>	<b>10,44</b>	<b>88,17</b>	<b>21,68</b>	<b>257,9</b>	<b>534,31</b>	<b>259,08</b>	<b>11,45</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>48,66</b>	<b>53,87</b>	<b>245,1</b>	<b>1676,08</b>	<b>1,06</b>	<b>31,82</b>	<b>277,2</b>	<b>28,17</b>	<b>712,6</b>	<b>1259</b>	<b>341,68</b>	<b>18,69</b>
<b>Вторник 2 неделя</b>													
<b>Завтрак:</b>													
219 Омлет натуральный	169	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 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	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
<b>Итого за прием:</b>	<b>614</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>													
70 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
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
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
389 Сок фруктовый ( ягодный) 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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
<b>Итого за прием:</b>	<b>870</b>	<b>30,49</b>	<b>17,37</b>	<b>105</b>	<b>723,71</b>	<b>0,338</b>	<b>23,83</b>	<b>11,6</b>	<b>6,2</b>	<b>150,3</b>	<b>530,9</b>	<b>173,96</b>	<b>6,34</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>54,05</b>	<b>48,28</b>	<b>158,2</b>	<b>1309,83</b>	<b>0,906</b>	<b>42,92</b>	<b>76,4</b>	<b>11,71</b>	<b>422,4</b>	<b>946,7</b>	<b>286,76</b>	<b>11</b>
<b>Среда 2 неделя</b>													
<b>Завтрак:</b>													
268 Котлеты из мяса говядины	100/10	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	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	40	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	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
<b>Итого за прием:</b>	<b>790</b>	<b>15,35</b>	<b>22,47</b>	<b>89,06</b>	<b>628,52</b>	<b>0,298</b>	<b>25,15</b>	<b>23,82</b>	<b>30</b>	<b>163,8</b>	<b>182,3</b>	<b>50,92</b>	<b>7,28</b>
<b>Обед:</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
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- пыленок), тушеная в соусе сметанном с луком	100/150	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51
303 Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
342 Компот из свежемороженых ягод	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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>31,33</b>	<b>30,06</b>	<b>109,2</b>	<b>855,01</b>	<b>0,363</b>	<b>13,53</b>	<b>56,2</b>	<b>15,63</b>	<b>214</b>	<b>447,73</b>	<b>116,6</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,68</b>	<b>52,53</b>	<b>198,3</b>	<b>1483,53</b>	<b>0,661</b>	<b>38,68</b>	<b>80,02</b>	<b>45,63</b>	<b>377,8</b>	<b>630,03</b>	<b>167,52</b>	<b>14,56</b>
	<b>Четверг 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	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	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>680</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>143,5</b>	<b>6,58</b>	<b>382,6</b>	<b>406,6</b>	<b>114,07</b>	<b>3,17</b>
	<b>Обед:</b>													
70	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
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	100/280	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>28,29</b>	<b>27,94</b>	<b>88,55</b>	<b>848,97</b>	<b>0,212</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>	<b>3,95</b>	<b>112,9</b>	<b>388,37</b>	<b>90,44</b>	<b>7,9-</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>72,76</b>	<b>67,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1800,95</b>	<b>0,61</b>	<b>32,69</b>	<b>143,5</b>	<b>10,53</b>	<b>495,4</b>	<b>794,97</b>	<b>204,51</b>	<b>11,07</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 рубленые из бройлер- цыплят	100/10	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	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
	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>800</b>	<b>35,99</b>	<b>44,4</b>	<b>155,8</b>	<b>1220,74</b>	<b>0,588</b>	<b>25,74</b>	<b>156,6</b>	<b>17,28</b>	<b>283</b>	<b>565,65</b>	<b>308,66</b>	<b>10,15</b>
	<b>Обед:</b>													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
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	100/170	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
342	Компот из свежих яблок	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	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:	910	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,66	152,5	407,05	98,71	12,78
Итого за день:		68,18	78,33	273,9	2134,73	0,926	48,8	219,8	70,94	435,5	972,7	407,37	22,93
Итого за весь период:		555,2	567,4	2079	16396,04	7,969	494,1	1433	328,5	5136	9563	2641,5	150,7
В среднем 1 день		55,52	56,74	207,9	1639,604	0,797	49,41	143,3	32,85	513,6	956,3	264,15	15,07