Согласовано:
Директор МБОУ Климовская СОШ
_____/Ильмухин А.Ю.
Дата: 01.11.2023

Утверждаю:
Директор ООО Ибресинский ресторан Чекес
Директор: _____ Марышева А.А.
Дата: 01.11.2023 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12лет и старше
Осенне- зимний сезон.

День 1(Понедельник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50(30/20)	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	250(250/5)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1
	338	Мандарины св.порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**600**	**596,6**	**18,2**	**21,06**	**76,4**	**0,3**	**39,47**	**0,15**	**0,58**	**509,54**	**439,4**	**88,69**	**1,91**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/12	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269/331	Биточки рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69
	309	Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**880**	**805,33**	**25,85**	**27,85**	**92,57**	**1,45**	**58,57**	**0,6**	**7,68**	**103,99**	**270,93**	**85,9**	**5,37**

День 2 (Вторник)

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250 (250/5)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	**550**	**742,68**	**18,66**	**24,43**	**112,61**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с мясом	255 (250/10/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	259	Жаркое по-домашнему из филе курицы	230(180/50)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0

		Итого	815	823,19	18,71	25,13	110,7	0,38	25,3	0,52	7,86	91,73	375,72	231,1	8,2
						День 3 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	50(30/20)	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**570**	**672,25**	**32,29**	**32,67**	**62,55**	**0,12**	**7,38**	**0,19**	**1,18**	**335,76**	**451,78**	**46,82**	**2,53**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями с мясом	250/12	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227/331	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	200	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	707	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Цивильный	30	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	**880**	**725,65**	**22,49**	**22,72**	**107,36**	**0,52**	**57,89**	**0,65**	**5,37**	**203,98**	**437,6**	**124,54**	**5,24**
						День 4 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50(30/20)	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Каша из риса и пшена с маслом	250(250/5)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**600**	**585,62**	**13,66**	**22,5**	**80,38**	**0,19**	**5,71**	**0,14**	**0,82**	**306,89**	**297,99**	**56,52**	**2,44**
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной с мясом	255(250/12/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269/331	Биточки рубленные с соусом	100 (50/50)	180,63	7,93	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макароны отварные	200	260,59	7,03	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Какао с молоком	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**885**	**797,6**	**21,42**	**31,33**	**106,48**	**1,34**	**33,3**	**0,3**	**9,48**	**133,68**	**318,37**	**104,66**	**6**
						День 5 (Пятница)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	Бутерброд с сыром	50(30/20)	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98

	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**550**	**632,91**	**21,98**	**18,15**	**91,17**	**0,39**	**39,47**	**0,12**	**1,16**	**400,19**	**534,78**	**234,99**	**7,52**
Обед	67	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	96	Рассольник Ленинградский со смет с мясом	255 (250/5/12)	134,1	2,23	6,06	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	290	Филе куриное тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05
	312	Картофельное пюре со слив.маслом	200	222,23	4,45	7,26	34,07	0,24	9,2	0,26	0,31	22,44	115,44	44,97	1,73
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Хлеб Цивильный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**885**	**778,83**	**25,52**	**44,1**	**102,86**	**0,48**	**31,35**	**0,77**	**8,95**	**105,98**	**315,56**	**114,16**	**5**
						День 6 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	250(250/5)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	379	Кофейный напиток с молоком	200	157,27	3,35	2,7	26,54	0,04	1,4	0,02	0	129	96,75	15,05	0,11
		Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	**550**	**690,2**	**22,98**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,88**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом	250/12	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	331/280	Фрикадельки из говядины	105(55/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	309	Макароны отварные	200	307,08	8,33	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	**895**	**848,78**	**23,35**	**27,59**	**127,19**	**0,31**	**55,61**	**0,48**	**9,04**	**131,97**	**332,92**	**91,81**	**5,4**
						День 7 (Понедельник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	50(30/20)	162,8	5,76	7,95	14,83	0,04	0,1	0,6	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	174	Каша молоч.рисовая с маслом	250(250/5)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**600**	**632,08**	**15,84**	**22,71**	**89,27**	**0,17**	**6,7**	**0,67**	**0,85**	**399**	**377,6**	**78,09**	**3,02**
Обед	52	Салат из свежей моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53
	102	Суп картофельный с горохом с мясом	250/12	148,29	5,13	0,08	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	269/331	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,93	12,29	22,04	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,66	8,7	57,26	0,28		0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**880**	**1001,88**	**30,14**	**27,51**	**138**	**1,69**	**19,5**	**1,34**	**7,09**	**134,28**	**521,96**	**278,32**	**10,73**
						День 8 (Вторник)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0

	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого :	**550**	**781,05**	**39,34**	**31,29**	**85,23**	**0,21**	**0,57**	**0,25**	**1,37**	**331,15**	**529,58**	**60,8**	**3,42**
обед	**67**	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
	82	Борщ с капустой картофелем со смет.с мясом	255(250/5/12)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	331/294	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
	304	Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	885	**840,23**	**21,74**	**34,96**	**112,07**	0,16	26,07	**0,55**	**8,95**	**101,09**	**204,42**	81,24	3,1
						День 9 (Среда)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	1	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	250(250/5)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	338	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	**590**	**470,1**	**9,52**	**20,93**	**61,77**	**0,21**	**7,68**	**0,1**	**0,75**	**155,94**	**226,4**	**66,94**	**3,78**
Обед	47	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85
	111	Суп с макаронными изд.с мясом	250/12	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5
	331/234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312	Пюре картофельное	200	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб Цивильный	30	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	**880**	**802,59**	**20,66**	**30,67**	**109,73**	**0,43**	**47,94**	**0,49**	**9,86**	**206,41**	**406,38**	**127,66**	**5,07**
						День 10 (Четверг)									
				Пищевая ценность				**Витамины и минеральные вещества**							
	№ по СР	**Наименование блюда**	**Выход (гр)**	**Ккал**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
Завтрак	1	Бутерброд с сыром	40(30/10)	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	204	Макароны отварные с сыром	210(200/10)	286,32	10,95	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	**550**	**620,52**	**17,47**	**21,5**	**88,6**	**0,17**	**5,44**	**0,14**	**1,64**	**209,73**	**268,62**	**51,72**	**3,46**
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом	250/12	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	291	Плов из филе птицы	230(180/50)	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	377	Чай с сахаром с лимоном	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6
		Хлеб Цивильный	30	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**810**	**564,1**	**15,22**	**19,93**	**62,84**	**0,16**	**55,61**	**0,45**	**7,19**	**110,8**	**201,88**	**59,12**	**3,07**

							День 11(Пятница)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак	182	Каша полбяная молочная с маслом	255(250/5)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,4	0,02	0	120	90	14	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	мандарины св. порциями	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		Итого	**550**	**632,63**	**18,43**	**15,75**	**98,24**	**0,18**	**41,03**	**0,09**	**0,34**	**313,88**	**247,35**	**47,93**	**0,78**	
обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08	
	290	Филе куриное тушенная в смет.соусе	100(50/50)	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19	
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
		Хлеб Цивильный	30	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08	
		Итого	**880**	**869,87**	**33,31**	**38,24**	**131,06**	**0,5**	**32,76**	**0,36**	**6,72**	**118,16**	**470,07**	**257,85**	**10,13**	
							День 12 (Суббота)									
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200(170/30)	284,54	5,54	7,6	48,71	0,04	0,14	0,03	2,07	90,57	124,24	28,15	0,65	
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	873	Каша ячневая молочная вязкая	250	328,16	9,08	12,06	45,16	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14	
	209	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
		Итого	**710**	**782,26**	**21,38**	**24,45**	**119,07**	**0,24**	**4,56**	**0,19**	**2,44**	**314,62**	**520,11**	**81,63**	**3,05**	
ОБЕД	47	Салат из квашеной капусты	100	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85	
	98	Суп крестьянский с крупой с мясом	250/12	109,76	1,89	4,97	14,28	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65	
	331/268	Шницель рубленный с соусом	100(50/50)	136,61	8,26	7,15	10,76	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35	
	312	Пюре картофельное	200	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52	
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45	
		Хлеб Цивильный	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого	**800**	**815,68**	**20,79**	**32,48**	**90,44**	**0,34**	**65,9**	**0,51**	**7,94**	**186,36**	**328,77**	**118,29**	**4,82**	

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	**555**	**644,2**	**19,72**	**21,22**	**86,12**	**0,32**	**39,47**	**0,15**	**0,6**	**513,54**	**452,4**	**91,49**	**2,13**
		Итого	**555**	**742,68**	**18,66**	**24,43**	**112,61**	**0,35**	**3,01**	**0,11**	**1,49**	**322,09**	**462,49**	**134,63**	**4,38**
		Итого	**570**	**767,45**	**35,33**	**32,99**	**81,99**	**0,16**	**7,38**	**0,19**	**1,22**	**343,76**	**477,78**	**52,42**	**2,97**
		Итого	**550**	**635,82**	**16,3**	**22,42**	**90,02**	**0,2**	**1,71**	**0,13**	**0,46**	**304,89**	**315,99**	**60,12**	**1,88**
		Итого	**565**	**728,11**	**25,02**	**18,47**	**110,61**	**0,43**	**39,47**	**0,12**	**1,2**	**408,19**	**560,78**	**240,56**	**7,96**
		Итого	**550**	**690,2**	**22,98**	**20,32**	**97,13**	**0,16**	**3,03**	**0,18**	**0,39**	**311,88**	**320,4**	**44,18**	**1,8**
		Всего за неделю		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12

		Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
		Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
		Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
		Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
		Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
		Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
		Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
		Всего за неделю		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
		Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Обед

		Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
		Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
		Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
		Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
		Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
		Всего за неделю		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
		Средний показатель		830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
		Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
		Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
		Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
		Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
		Всего за неделю		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
		Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91