

Согласовано
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.

Утверждаю:
Директор МБОУ "Сыбайкасинская ООШ"
А. А. Арталионова
Дата: 01 сентября 2025 года

Двенадцатидневное меню для обучающихся образовательных учреждений															
Возрастная категория: с 12 лет и старше															
Осенне- зимний сезон.															
День 1(Понедельник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	402	Сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	717	Каша молоч.пшениная с маслом	210	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	610	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03
Обед	739	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
	726	Суп картофельный с горохом	250	177,39	8,78	8,3	21,78	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	613	Котлеты рубленные с соусом	100	114,46	5,81	7,21	16,04	0,52	11,55	0,14	1,65	19,2	67,22	22,59	1,37
	870	Макароны отварные	230	307,08	8,35	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	920	816	27,68	28,71	121,81	0,88	62,67	0,65	7,71	105,06	263,86	91,76	5,68
День 2 (Вторник)															
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	201	Каша рисовая (вязкая) на молоке	260	319,66	7,65	10,82	48,42	0,07	1,61	0,06	0,31	153,93	196,56	45,02	0,7
	724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	860	Бутерброд с маслом сливочным	55	187	3,43	9,43	21,47	0,05	0	0,04	0,15	11,44	31,9	6,16	0,51
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	555	744,86	18,09	23,99	115,41	0,2	2,91	0,12	0,51	298,49	370,66	87,78	2,63
Обед	25	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
	703	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	144,58	5,76	8,99	16,02	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	614	Тефтели рубленные с соусом	110	118,67	6,16	7,9	7,37	0,02	1,36	0,03	1,42	21,05	53,29	10,69	0,79

	704	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	210	377,91	12,25	9,13	60,12	0,3	0	0,03	0,86	21,07	290,4	193,45	6,5
	730	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	915	989,55	28,8	36,65	138,86	0,44	26,66	0,55	9,32	117,98	461,79	256,64	9,77
						День 3 (Среда)									
				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	392	Бутерброд с сыром	55	179,08	6,35	8,74	16,08	0,04	0,12	0,06	0,17	153,12	105,6	10,4	0,54
	718	Каша молочная из овсяных хлопьев	260	347,78	9,71	16,79	40,59	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,09
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	655	726,22	19,66	26,28	101,11	0,33	8,53	0,14	1,62	351,99	432,03	105,57	4,11
Обед	369	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0,57
	478	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	151,05	6,46	5,76	23,19	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	719	Рыба припущенная с соусом	100	65,28	9,24	1,77	3,22	0,06	0,16	0,03	0,34	32,35	99,34	2,11	0,07
	883	Пюре картофельное	230	234,16	4,65	11,09	28,95	0,21	7,61	0,24	0,31	55,15	120,99	40,68	1,45
	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
	851	Хлеб Цивильный	50	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	0	5,25	23,7	7,05	0,58
		Итого	930	765,21	25,71	24,26	111,45	0,46	54,67	0,59	4,53	178,05	368,78	100,83	4,35
						День 4 (Четверг)									
				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	609	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
	923	Каша вязкая манная с маслом	260	368,78	11,97	11,39	56,36	0,14	2,7	0,07	0,91	259,78	234,62	38,86	0,78
	697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого	555	766,98	20,71	18,83	127,87	0,27	4,1	0,11	1,39	398,68	380,02	69,76	2,19
Обед	429	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
	711	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255	126,92	5,42	8,94	10,04	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	634	гуляш из свинины	100	144,09	11,8	8,71	4,49	0,28	1,86	0,04	2,6	10,76	108,1	23,12	1,41
	592	Макароны отварные	230	299,68	8,1	7,47	48,64	0,08	0	0,03	1,25	6,23	58,12	10,37	1,22
	712	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
	571	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	14,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	925	851,35	29,73	31,72	108,97	0,48	33,67	0,32	9,22	106,87	288,42	97,05	5,66
						День 5 (Пятница)									

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	493	Суп молочный с макаронными изделиями	300	179,98	6,87	6,2	25,52	0,09	0,97	0,04	0,38	185,14	156,6	24,84	0,54
	402	Сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	401	Масло сл. порциями	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	317	Чай с сахаром	200	85,28	0,39	0,1	22,53	0	0	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	910	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	675	570,26	16,53	21,22	77,37	0,17	5,14	0,15	1,05	425,54	318,6	41,19	2,25
Обед	436	Салат из моркови с яблоками	100	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	715	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	163,2	5,8	9,02	19,19	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97
	662	Птица тушенная в смет.соусе	100	175,65	16,15	17,25	13,24	0,01	0,06	0,01	1,56	16,69	9,99	1,61	0,05
	874	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
	730	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	571	Хлеб Цивильный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	14	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	895	848,73	31,42	35,1	135,77	0,26	12,35	1,83	18,75	79,12	281,71	104,42	3,56
					День 6 (Суббота)										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	903	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,73	12,89	46,35	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	729	Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
	697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	50	119	3,08	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
		Итого	550	679,23	23,19	20,62	95,89	0,16	2,93	0,18	0,39	302,88	313,65	43,13	1,79
Обед	429	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
	458	Суп крестьянский с крупой	250	138,86	5,53	7,94	16,56	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	652	Фрикадельки из говядины	105	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28
	870	Макароны отварные	230	307,08	8,35	7,5	50,15	0,08	0	0,03	1,29	6,37	59,84	10,69	1,25
	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
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,82	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	925	904,06	26,7	31,58	131	0,25	29,1	0,27	8,89	115,95	291,57	79,93	5,58
					День 7 (Понедельник)										
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35
	887	Каша ячневая молочная с маслом	210	263,97	7,46	9,95	36,61	0,12	1,31	0,05	0,08	157,06	243,23	35,98	0,91
	724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	569	Хлеб пшеничный	30	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0,03	6	19,5	4,2	0,33
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	580	669,57	16,47	22,5	101,73	0,25	6,61	0,1	0,65	306,58	409,43	77,38	3,57	

Обед	436	Салат из моркови с яблоками	100	41,33	1,07	0,17	9,1	0,05	4,75	1,5	0,4	22,75	43,25	29	0,77
	726	Суп картофельный с горохом	250	177,39	8,78	8,3	21,78	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05
	617	Биточки рубленные с соусом	120	131,04	13,84	7,5	12,64	1,12	2,29	0,03	0,33	34,96	99,51	17,31	0,12
	704	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	230	413,9	13,41	10	65,85	0,33	0	0,03	0,95	23,08	318,06	211,88	7,11
	721	Компот из свежих яблок	200	108,96	0,16	0,16	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4
		Итого	940	970,62	39,98	26,65	168,57	1,76	23,2	1,95	5,43	152,59	582,09	317,12	11,11
							День 8 (Вторник)								
				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	744	Запеканка творожная со сгущ.молоком	220	539,48	32,67	24,62	46,51	0,11	0,75	0,13	0,84	390,88	479,66	51,61	1,2
	728	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	610	яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Итого :	560	736,53	36,21	25,37	90,74	0,18	4,75	0,14	1,28	408,88	513,66	59,21	2,64
обед	25	Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	25,65	41,08	18,53	0,77
	703	Борщ с капустой картофелем со смет.	255	144,58	5,76	8,99	16,02	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
	621	Котлеты из птицы рубленные с соусом	100	86,38	5,49	6,16	7,95	0,02	0,87	0,02	2,19	21,05	15,09	7,86	0,14
	706	Пюре картофельное	230	253,42	4,88	12,59	30,29	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	730	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	925	832,77	20,76	38,37	109,61	0,35	34,13	0,77	9,56	153,85	260,05	102,91	4,14
							День 9 (Среда)								
				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	402	Сыр порциями	30	108	6,9	7,17	0	0,01	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3
	717	Каша молоч.пшениная с маслом	210	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
	597	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	605	Груша св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	580	598,5	19,62	20,38	81,39	0,26	7,89	0,14	0,84	425,54	399,4	83,04	4,5
Обед	731	Салат из квашеной капусты с маслом раст.	100	83,39	1,6	4,99	7,68	0,02	25,3	0	2,3	41,98	30,91	14,36	0
	817	Суп картофельный с вермишелью	250	148,68	6,28	5,74	22,74	0,11	14,85	0,28	1,38	15,2	63,5	24,05	0,98
	611	Плов из филе птицы	250	468,37	20,82	25,96	64,26	0,08	7,01	0,33	6,22	22,66	116,73	41,97	1,11
	755	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
	851	Хлеб Цивильный	50	122,5	3,4	0,65	20,35	0,03	0	0	10	5,25	23,7	7,05	0,58
		Итого	850	915,75	32,44	37,34	138,68	0,24	47,61	0,61	20,17	96,98	247,17	102,59	3,12
							День 10 (Четверг)								
				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	733	Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,36	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35

	881	Макароны отварные с сыром	205	286,32	10,97	9,41	38,33	0,07	0,14	0,07	1,1	66,21	121,92	14,52	1,13
	724	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	698	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	585	715,72	20,74	22,04	108,31	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9
Обед	739	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
	458	Суп крестьянский с крупой	250	138,86	5,53	7,94	16,56	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	613	Котлеты рубленные с соусом	100	112,91	5,74	7,21	15,66	0,51	11,05	0,14	1,64	17,76	64,64	21,98	1,33
	588	Каша гречневая рассыпчатая	200	354,48	11,46	8,65	56,25	0,28	0	0,03	0,81	19,75	271,74	180,99	6,08
	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
	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	14,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	890	899,15	27,29	29,4	139,79	0,92	65,06	0,61	7,23	121,65	460,99	254,11	9,67
						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	903	Каша полбяная молочная с маслом	260	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14
	697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	910	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	600	637,63	18,21	16,07	100,21	0,15	6,93	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
обед	429	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
	711	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	255	126,92	5,42	8,94	10,04	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	626	Шарку из филе кур	230	352,94	29,78	25,62	38,68	0,14	15,21	0,17	0,26	16,66	77,2	28,16	1,07
	728	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
	569	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
	571	хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	885	840,06	44,1	43,3	113,63	0,36	46,57	0,42	6,53	125,77	298,44	109,28	4,3
						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	890	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	200	286,46	5,55	8,9	46,31	0,04	0,16	0,03	2,52	101,23	125,71	27,5	0,64
	736	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	569	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	9,34	12,34	45,49	0,15	1,62	0,06	0,1	195,25	304,53	45,04	1,14
	729	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	784,18	21,65	26,03	117	0,24	4,58	0,19	2,89	325,28	521,58	80,98	3,04
Обед	731	Салат из квашеной капусты	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,97	46,37	21,54	0,85
	458	Суп крестьянский с крупой	250	138,86	5,53	7,94	16,56	0,05	18	0,23	2,36	23,5	50,1	20,75	0,65
	737	Шницель рубленный с соусом	100	136,61	8,2	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
	706	Пюре картофельное	230	253,42	4,88	12,59	30,29	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	755	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

	851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
		Итого	970	844,78	24,07	35,72	109,09	0,36	65,88	0,51	7,94	190,56	347,73	120,93	5,29

Итоговые показатели

Завтрак

		Итого	555	649,2	19,32	21,32	87,82	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03
		Итого	555	744,86	18,09	23,99	115,41	0,2	2,91	0,12	0,51	298,49	370,66	87,78	2,63
		Итого	655	726,22	19,66	26,28	101,11	0,33	8,53	0,14	1,62	351,99	432,03	105,57	4,11
		Итого	555	766,98	20,71	18,83	127,87	0,27	4,1	0,11	1,39	398,68	380,02	69,76	2,19
		Итого	675	570,26	16,53	21,22	77,37	0,17	5,14	0,15	1,05	425,54	318,6	41,19	2,25
		Итого	550	679,23	23,19	20,62	95,89	0,16	2,93	0,18	0,39	302,88	313,65	43,13	1,79
		Всего за неделю		4136,75	117,5	132,26	605,47	1,42	30,38	0,85	5,76	2266,12	2258,36	429,92	16
		Средний показатель		689,46	19,58	22,04	100,91	0,24	5,06	0,14	0,96	377,69	376,39	71,65	2,67
		Итого	580	669,57	16,47	22,5	101,73	0,25	6,61	0,1	0,65	306,58	409,43	77,38	3,57
		Итого :	560	736,53	36,21	25,37	90,74	0,18	4,75	0,14	1,28	408,88	513,66	59,21	2,64
		Итого	580	598,5	19,62	20,38	81,39	0,26	7,89	0,14	0,84	425,54	399,4	83,04	4,5
		Итого	585	715,72	20,74	22,04	108,31	0,21	5,44	0,14	1,68	217,73	294,62	57,32	3,9
		Итого	600	637,63	18,21	16,07	100,21	0,15	6,93	0,09	0,54	288,88	238,35	38,93	1,68
		Итого	710	784,18	21,65	26,03	117	0,24	4,58	0,19	2,89	325,28	521,58	80,98	3,04
		Всего за неделю		4142,13	132,9	132,39	599,38	1,29	36,2	0,8	7,88	1972,89	2377,04	396,86	19,33
		Средний показатель		690,36	22,15	22,07	99,90	0,22	6,03	0,13	1,31	328,82	396,17	66,14	3,22

Обед

		Итого	920	816	27,68	28,71	121,81	0,88	62,67	0,65	7,71	105,06	263,86	91,76	5,68
		Итого	915	989,55	28,8	36,65	138,86	0,44	26,66	0,55	9,32	117,98	461,79	256,64	9,77
		Итого	930	765,21	25,71	24,26	111,45	0,46	54,67	0,59	4,53	178,05	368,78	100,83	4,35
		Итого	925	851,35	29,73	31,72	108,97	0,48	33,67	0,32	9,22	106,87	288,42	97,05	5,66
		Итого	895	848,73	31,42	35,1	135,77	0,26	12,35	1,83	18,75	79,12	281,71	104,42	3,56
		Итого	925	904,06	26,7	31,58	131	0,25	29,1	0,27	8,89	115,95	291,57	79,93	5,58
		Всего за неделю		5174,9	170,04	188,02	747,86	2,77	219,12	4,21	58,42	703,03	1956,13	730,63	34,6
		Средний показатель		862,4833	28,34	31,34	124,64	0,46	36,52	0,70	9,74	117,17	326,02	121,77	5,77
		Итого	940	970,62	39,98	26,65	168,57	1,76	23,2	1,95	5,43	152,59	582,09	317,12	11,11
		Итого	925	832,77	20,76	38,37	109,61	0,35	34,13	0,77	9,56	153,85	260,05	102,91	4,14
		Итого	850	915,75	32,44	37,34	138,68	0,24	47,61	0,61	20,17	96,98	247,17	102,59	3,12
		Итого	890	899,15	27,29	29,4	139,79	0,92	65,06	0,61	7,23	121,65	460,99	254,11	9,67
		Итого	885	840,06	44,1	43,3	113,63	0,36	46,57	0,42	6,53	125,77	298,44	109,28	4,3
		Итого	970	844,78	24,07	35,72	109,09	0,36	65,88	0,51	7,94	190,56	347,73	120,93	5,29
		Всего за неделю		5303,13	188,64	210,78	779,37	3,99	282,45	4,87	56,86	841,4	2196,47	1006,94	37,63
		Средний показатель			31,44	35,13	129,90	0,67	47,08	0,81	9,48	140,23	366,08	167,82	6,27