

Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд МБОУ "СОШ.с.Ядрино"  
одноразовое горячее питание (горячий завтрак) 7-11 лет

Директор МБОУ "СОШ.с.Ядрино"  
М.Н.Пермина



№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
71М	Помидоры порционные	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,01	5,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,18			
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	0,41	100,55	218,67	44,25	0,79			
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55			
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Батон йодированный	40	0,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80	68,00	54,93	4,80	4,80	0,48			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>507</b>	<b>17,36</b>	<b>13,02</b>	<b>76,88</b>	<b>508,73</b>	<b>0,24</b>	<b>9,90</b>	<b>0,81</b>	<b>184,41</b>	<b>370,52</b>	<b>85,20</b>	<b>2,88</b>			
<b>Обед</b>																
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47			
101М/ссж	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84			
294М/ссж	Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64			
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86			
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28			
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05	1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,01</b>	<b>29,72</b>	<b>123,45</b>	<b>875,04</b>	<b>0,43</b>	<b>75,41</b>	<b>6,90</b>	<b>79,03</b>	<b>334,39</b>	<b>91,29</b>	<b>5,96</b>			
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1257</b>	<b>46,37</b>	<b>42,74</b>	<b>200,33</b>	<b>1383,76</b>	<b>0,67</b>	<b>85,31</b>	<b>7,71</b>	<b>263,44</b>	<b>704,91</b>	<b>176,49</b>	<b>8,84</b>			
<b>День/неделя: Вторник-1</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Каша Боярская	100	4,80	14,40	19,50	221,70	0,10	0,60	0,90	78,30	109,30	23,90	0,80			
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10			
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,02	0,02			
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60			
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>13,07</b>	<b>26,62</b>	<b>69,25</b>	<b>567,70</b>	<b>0,23</b>	<b>12,20</b>	<b>1,99</b>	<b>244,94</b>	<b>274,91</b>	<b>71,79</b>	<b>4,72</b>			
<b>Обед</b>																
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	0,03	7,50	1,83	19,89	22,24	11,91	0,50			

82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 200/10	210	1,87	4,63	10,53	92,28	0,05	17,99	10,00	1,52	39,92	48,34	21,72	1,01
233М/328М/ссж	Рыба запеченная под молочным соусом	90	13,02	8,73	5,62	153,74	0,13	1,60	53,28	0,41	100,55	218,67	44,25	0,79
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,53</b>	<b>22,47</b>	<b>97,56</b>	<b>692,54</b>	<b>0,52</b>	<b>57,21</b>	<b>84,78</b>	<b>6,08</b>	<b>227,84</b>	<b>481,69</b>	<b>157,41</b>	<b>6,15</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>		<b>1220</b>	<b>37,60</b>	<b>49,09</b>	<b>166,81</b>	<b>1260,24</b>	<b>0,75</b>	<b>69,41</b>	<b>334,91</b>	<b>8,07</b>	<b>472,78</b>	<b>756,60</b>	<b>229,20</b>	<b>10,87</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
45М/ссж	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,53	3,42	7,70	68,67	0,03	35,74	0,00	1,58	40,28	29,84	16,33	0,55
171М/ссж	Каша гречневая рассып.	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
269М/ссж	Котлеты Osborne(свино-говяжья с картофелем (со сметаной), 200/10)	90,00	13,94	15,57	12,90	247,73	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
Б/н/ссж	Чай из шиповника	180,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,17</b>	<b>26,74</b>	<b>92,89</b>	<b>724,98</b>	<b>0,49</b>	<b>97,22</b>	<b>93,60</b>	<b>6,13</b>	<b>168,67</b>	<b>441,98</b>	<b>182,03</b>	<b>8,17</b>
<b>Обед</b>														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
88М/ссж	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной), 200/10	210	1,80	4,67	7,94	81,99	0,06	25,64	10,00	1,48	40,26	45,09	18,64	0,69
278М/331М/ссж	Тефтели свино-говяжья, 60/30	90	8,14	12,08	10,52	183,89	0,19	3,38	7,00	2,20	24,07	98,04	17,58	1,39
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>24,61</b>	<b>27,31</b>	<b>109,37</b>	<b>787,46</b>	<b>0,70</b>	<b>103,32</b>	<b>99,69</b>	<b>7,27</b>	<b>122,66</b>	<b>456,95</b>	<b>217,70</b>	<b>9,54</b>
<b>Всего за Среда-1</b>		<b>1280</b>	<b>51,79</b>	<b>54,04</b>	<b>202,26</b>	<b>1512,44</b>	<b>1,19</b>	<b>200,53</b>	<b>193,29</b>	<b>13,40</b>	<b>291,33</b>	<b>898,93</b>	<b>399,73</b>	<b>17,71</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
42М/ссж	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	100	1,80	5,26	10,31	96,44	0,08	13,66	0,00	2,32	15,41	48,88	19,34	0,77
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150,00	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
255М/ссж	Печень по строгановски	90,00	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
379М/ссж	Кофейный напиток злаковый с молоком	180,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
	Батон йодированный	40,00	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,26</b>	<b>21,91</b>	<b>89,43</b>	<b>664,43</b>	<b>0,66</b>	<b>87,52</b>	<b>5574,00</b>	<b>5,58</b>	<b>126,13</b>	<b>532,91</b>	<b>174,16</b>	<b>10,73</b>
<b>Обед</b>														



36М	Салат картофельный с сельдью	60	3,02	2,23	7,34	61,73	0,06	9,00	3,60	0,26	15,22	56,02	19,07	0,60
99М/с/сж	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
267К/с/сж/330М	Оладьи из печени с морковью	90	11,60	8,19	11,81	167,93	0,25	16,22	3979,50	1,78	23,04	191,76	15,33	3,81
302М/с/сж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
349 М/с/сж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		750	30,36	19,87	129,12	804,30	0,69	35,48	4003,50	5,96	122,94	532,20	129,15	9,17
<b>Всего за Четверг-1</b>		<b>1310</b>	<b>56,62</b>	<b>40,78</b>	<b>217,55</b>	<b>1468,73</b>	<b>1,36</b>	<b>123,00</b>	<b>9577,50</b>	<b>11,53</b>	<b>249,07</b>	<b>1065,11</b>	<b>313,31</b>	<b>19,89</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры св.порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
1714М/с/сж	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,71	5,19	33,62	200,22	0,06	0,00	25,60	0,62	21,75	164,09	20,12	0,92
290М/330М/с/сж	Куры тушеные в соусе, 50/50	100	16,23	16,24	2,73	222,45	0,11	1,71	69,44	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41
377М/с/сж	Чай с лимоном	187,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Багон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80		1,59	68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>24,25</b>	<b>22,60</b>	<b>66,84</b>	<b>569,91</b>	<b>0,24</b>	<b>10,01</b>	<b>95,04</b>	<b>3,18</b>	<b>123,99</b>	<b>377,20</b>	<b>51,53</b>	<b>3,87</b>
<b>Обед</b>														
45М/с/сж	Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33
98М	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	6,38	8,26	102,24	0,06	16,14	4,90	2,33	23,90	49,45	17,47	0,69
249К	Рыба запеченная с картофелем порусски (треска)	200	16,86	7,99	25,61	241,97	0,27	19,02	11,80	3,64	86,59	265,94	37,55	1,52
350М/с/сж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>25,99</b>	<b>17,21</b>	<b>91,06</b>	<b>620,26</b>	<b>0,48</b>	<b>92,61</b>	<b>18,20</b>	<b>8,18</b>	<b>163,45</b>	<b>417,89</b>	<b>97,00</b>	<b>4,69</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>		<b>1217</b>	<b>50,24</b>	<b>39,81</b>	<b>157,90</b>	<b>1190,18</b>	<b>0,72</b>	<b>102,62</b>	<b>113,24</b>	<b>11,36</b>	<b>287,44</b>	<b>795,09</b>	<b>148,53</b>	<b>8,56</b>
<b>Понедельник -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
15М	Сыр порционный	15,00	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
175М/с/сж	Каша молочная Дружба	200,00	5,61	7,37	33,45	223,22	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
382М/с/сж	Какао с молоком	180,00	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Фрукты(яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Багон йодированный	40,00	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>14,95</b>	<b>14,91</b>	<b>74,75</b>	<b>497,63</b>	<b>0,21</b>	<b>11,82</b>	<b>76,92</b>	<b>0,45</b>	<b>448,79</b>	<b>400,01</b>	<b>82,58</b>	<b>4,43</b>
<b>Обед</b>														



63К/ссж	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
95М	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
161К/ссж	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	19,58	16,56	35,76	370,74	0,29	38,00	16,00	0,71	45,57	278,53	65,75	4,27
342М/ссж	Компот из свежих плодов	200	0,30	0,06	22,41	87,21	0,01	60,00		0,22	10,80	9,90	9,30	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>730</b>	<b>29,00</b>	<b>24,86</b>	<b>107,32</b>	<b>764,83</b>	<b>0,53</b>	<b>123,89</b>	<b>22,40</b>	<b>5,00</b>	<b>119,21</b>	<b>454,15</b>	<b>140,44</b>	<b>8,33</b>
<b>Всего за Понедельник -2</b>		<b>1265</b>	<b>43,95</b>	<b>39,77</b>	<b>182,07</b>	<b>1262,46</b>	<b>0,74</b>	<b>135,71</b>	<b>99,32</b>	<b>5,45</b>	<b>568,00</b>	<b>854,16</b>	<b>223,02</b>	<b>12,76</b>
<b>Вторник -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Помидоры св. порционные	20,00	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150,00	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
288М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе	90,00	14,61	14,61	2,46	200,21	0,01	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
379М/ссж	Кофейный напиток злаковый с мс	180,00	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12
	Батон йодированный	40,00	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>480</b>	<b>27,73</b>	<b>21,58</b>	<b>73,19</b>	<b>593,39</b>	<b>0,19</b>	<b>8,14</b>	<b>83,50</b>	<b>1,71</b>	<b>219,04</b>	<b>317,45</b>	<b>45,69</b>	<b>2,91</b>
<b>Обед</b>														
42М/ссж	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,08	3,16	6,19	57,89	0,05	8,20		1,39	9,25	29,34	11,61	0,46
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>33,70</b>	<b>28,63</b>	<b>117,06</b>	<b>860,99</b>	<b>0,68</b>	<b>23,85</b>	<b>92,90</b>	<b>5,98</b>	<b>111,85</b>	<b>528,37</b>	<b>228,09</b>	<b>9,67</b>
<b>Всего за Вторник-2</b>		<b>1230</b>	<b>61,43</b>	<b>50,21</b>	<b>190,25</b>	<b>1454,38</b>	<b>0,87</b>	<b>31,99</b>	<b>176,40</b>	<b>7,69</b>	<b>330,89</b>	<b>845,82</b>	<b>273,78</b>	<b>12,58</b>
<b>День/неделя: Среда -2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30,00	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
291М/ссж	Плов из птицы	250	27,54	27,64	47,01	548,17	0,18	8,18	84,88	4,06	35,23	303,25	63,86	2,95
377М/ссж	Чай с лимоном	187,00	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Батон йодированный	40,00	0,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>507</b>	<b>27,96</b>	<b>28,83</b>	<b>77,88</b>	<b>697,81</b>	<b>0,26</b>	<b>18,98</b>	<b>84,88</b>	<b>4,28</b>	<b>114,78</b>	<b>375,54</b>	<b>79,78</b>	<b>4,58</b>
<b>Обед</b>														
109К	Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68
84М/ссж	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	210	3,39	4,80	13,44	111,94	0,09	11,24	10,00	1,56	42,28	84,04	28,24	1,40



234M/ссж	Биточки рыбные (горбуша), 60/30	90	10,63	8,42	11,82	165,89	0,13	0,49	21,60	2,67	42,67	118,84	21,95	0,74
309M/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
350M/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>26,06</b>	<b>17,20</b>	<b>120,31</b>	<b>741,58</b>	<b>0,45</b>	<b>78,40</b>	<b>46,30</b>	<b>6,42</b>	<b>153,58</b>	<b>352,11</b>	<b>99,80</b>	<b>5,83</b>
<b>Всего за Среда -2</b>		<b>1267</b>	<b>54,02</b>	<b>46,03</b>	<b>198,19</b>	<b>1439,39</b>	<b>0,71</b>	<b>97,38</b>	<b>131,18</b>	<b>10,70</b>	<b>268,36</b>	<b>727,65</b>	<b>179,58</b>	<b>10,41</b>
<b>Четверг-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
234M/ссж	Котлеты рыбные (треска) с маслом сливочным	100	12,46	12,35	15,26	222,43	0,11	0,73	34,89	3,75	59,09	173,98	31,10	1,02
312M/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
71 M	Поджаривка из огурцов свежих	40	0,28	0,04	0,76	4,40	0,01	2,80		0,04	6,80	12,00	5,60	0,20
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>20,67</b>	<b>18,66</b>	<b>83,22</b>	<b>587,80</b>	<b>0,39</b>	<b>91,21</b>	<b>102,24</b>	<b>4,99</b>	<b>145,95</b>	<b>336,39</b>	<b>83,38</b>	<b>3,49</b>
<b>Обед</b>														
ТТК	Салат из морской капусты	60	1,06	10,88	2,20	113,77	0,02	1,92	1,15	1,96	21,50	31,17	79,60	7,44
101M/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
326K/ссж	Нагетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92
321M/ссж	Капуста тушеная	180	4,65	3,15	18,12	122,56	0,10	99,02	16,00	0,42	108,14	81,26	41,51	1,64
350M/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>35,60</b>	<b>28,49</b>	<b>99,18</b>	<b>781,35</b>	<b>0,46</b>	<b>151,94</b>	<b>111,25</b>	<b>4,97</b>	<b>198,36</b>	<b>433,68</b>	<b>200,13</b>	<b>14,00</b>
<b>Всего за Четверг-2</b>		<b>1350</b>	<b>56,26</b>	<b>47,15</b>	<b>182,39</b>	<b>1369,15</b>	<b>0,85</b>	<b>243,15</b>	<b>213,49</b>	<b>9,95</b>	<b>344,31</b>	<b>770,07</b>	<b>283,51</b>	<b>17,49</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>														
<b>Завтрак</b>														
71M	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280K/ссж	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,50	8,48	192,29	0,05	2,87	0,00	1,97	22,73	125,64	28,24	2,09
309M	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,99</b>	<b>19,10</b>	<b>88,06</b>	<b>615,23</b>	<b>0,24</b>	<b>11,54</b>	<b>24,00</b>	<b>3,88</b>	<b>71,62</b>	<b>229,25</b>	<b>53,69</b>	<b>4,82</b>
<b>Обед</b>														
51M/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85

96М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	0,07			0,59	10,35	39,15	14,85	0,90
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	41,35	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>32,66</b>	<b>29,55</b>	<b>110,97</b>	<b>844,47</b>	<b>0,64</b>	<b>89,60</b>	<b>150,09</b>	<b>5,80</b>	<b>107,84</b>	<b>510,51</b>	<b>217,62</b>	<b>9,83</b>
<b>Всего за Пятница-2</b>		<b>1300</b>	<b>54,65</b>	<b>48,65</b>	<b>199,02</b>	<b>1459,70</b>	<b>0,89</b>	<b>101,14</b>	<b>174,09</b>	<b>9,67</b>	<b>179,46</b>	<b>739,76</b>	<b>271,31</b>	<b>14,65</b>