

Согласовано

Директор МБОУ: Романовская СОШ

1 сентября 2022г.



Т.Ю. Левченко

Утверждаю.

С.А.Сидоренко

1 сентября 2022г.



**Перспективное**

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся с ОВЗ 1-11 классов (возрастной группы 7-11 лет) на 2022-2023 учебный год, стоимость для учащихся 1-4 классов одного приема пищи (завтрак или обед) на 1 ребенка 68 рублей., стоимость двухразового питания для учащихся 5-11 классов-136 руб.

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 20 - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

**1-й прием пищи**

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
<b>День/неделя: Понедельник-1</b>														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374
382М	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
14М	Масло порциями	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>11,335</b>	<b>15,149</b>	<b>64,132</b>	<b>442,594</b>	<b>0,160</b>	<b>11,886</b>	<b>64,597</b>	<b>1,188</b>	<b>262,687</b>	<b>238,822</b>	<b>55,558</b>	<b>3,904</b>
<b>День/неделя: Вторник-1</b>														
	Омлет запеченный с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сож	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853

432M	Булочка алтайская	40	3,598	2,539	21,814	124,363	0,254	0,100	2,500	1,365	8,053	33,000	6,298	0,4
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,3
	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,3
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,828</b>	<b>17,036</b>	<b>77,292</b>	<b>531,425</b>	<b>0,505</b>	<b>27,293</b>	<b>160,167</b>	<b>4,208</b>	<b>125,010</b>	<b>279,448</b>	<b>63,375</b>	<b>6,4</b>
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
38K	Перец сладкий	40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,2
270M/ сжж.33 1M	Котлеты московские со сметанно томатным соусом	60	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,6
125M	Картофель отварной с зеленью	150	3,395	5,481	21,109	140,370	0,130	26,280	24,100	0,120	45,620	96,070	32,180	1,1
	Мармелад	15	0,015		11,910	48,150					0,600	0,150	0,300	0,0
	Хлеб йодированный	50	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,6
377M/ сжж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,8
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>17,575</b>	<b>17,783</b>	<b>78,789</b>	<b>540,532</b>	<b>0,317</b>	<b>111,846</b>	<b>31,600</b>	<b>2,480</b>	<b>98,723</b>	<b>244,544</b>	<b>63,846</b>	<b>4,4</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
224M, 326M	Запеканка творожная с молочным соусом	220	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,99
15M	Сыр порционный	15	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,15
376M/ сжж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,85
	Фрукты (Мандарин)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000		0,200	35,000	17,000	11,000	0,10
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24,735</b>	<b>20,424</b>	<b>73,470</b>	<b>611,802</b>	<b>0,220</b>	<b>40,748</b>	<b>100,801</b>	<b>3,518</b>	<b>370,294</b>	<b>351,450</b>	<b>61,471</b>	<b>2,58</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>														
71M	Свежий огурец	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,15
260M/ сжж	Гуляш из говядины, 45/45	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312M/ сжж	Картофельное пюре	150	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377M/ сжж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>25,916</b>	<b>25,778</b>	<b>88,226</b>	<b>690,425</b>	<b>0,613</b>	<b>35,948</b>	<b>27,900</b>	<b>5,158</b>	<b>129,851</b>	<b>371,064</b>	<b>94,770</b>	<b>5,768</b>
<b>День/неделя: Понедельник-2</b>														

75M	Свежий помидор	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,2
234M	Котлеты рыбные	100	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,7
302M	Рис отварной	180	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,6
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,8
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,3
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,995</b>	<b>20,275</b>	<b>92,925</b>	<b>640,340</b>	<b>0,270</b>	<b>9,074</b>	<b>61,797</b>	<b>4,578</b>	<b>169,532</b>	<b>340,337</b>	<b>89,200</b>	<b>2,8</b>
<b>День/неделя: Вторник-2</b>														
221M, 326M	Сырники с морковью и фруктовым соусом	160	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,0
377M	Чай с лимоном	187	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,9
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,4
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0,8
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>487</b>	<b>22,273</b>	<b>20,618</b>	<b>94,325</b>	<b>664,697</b>	<b>0,268</b>	<b>185,618</b>	<b>72,000</b>	<b>4,577</b>	<b>224,409</b>	<b>268,162</b>	<b>72,480</b>	<b>3,27</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>														
75M	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,54
376M/ сж	Чай с сахаром	180			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,85
162K	Запеканка картофельная с печенью	160	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,865
	Печенье	15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,24
	Фрукты (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,20
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>21,442</b>	<b>8,605</b>	<b>86,474</b>	<b>514,761</b>	<b>0,542</b>	<b>80,044</b>	<b>6316,800</b>	<b>2,241</b>	<b>84,544</b>	<b>400,394</b>	<b>81,202</b>	<b>11,17</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>														
45M	Салат из белокочанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	0,333
279M, 330M	Тефтели куриные со сметанным соусом	90	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
309M	Макаронные изделия отварные	160	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
377M/ сж	Чай с лимоном	187	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,48
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>537</b>	<b>18,657</b>	<b>18,520</b>	<b>83,507</b>	<b>577,533</b>	<b>0,272</b>	<b>27,347</b>	<b>56,108</b>	<b>4,169</b>	<b>85,693</b>	<b>192,926</b>	<b>42,796</b>	<b>3,512</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>														

175M	Каша молочная "Дружба"	180	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,
382M	Какао с молоком	180	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,
15M	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,
	Фрукты (Груши)	100	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>16,800</b>	<b>17,693</b>	<b>82,648</b>	<b>561,182</b>	<b>0,199</b>	<b>6,937</b>	<b>94,787</b>	<b>1,306</b>	<b>443,682</b>	<b>393,461</b>	<b>80,925</b>	<b>4,4</b>
	<b>Итого за первый прием пищи</b>		<b>196,56</b>	<b>181,88</b>	<b>821,79</b>	<b>5 775,29</b>	<b>3,37</b>	<b>536,74</b>	<b>6 986,56</b>	<b>33,42</b>	<b>1 994,43</b>	<b>3 080,61</b>	<b>705,62</b>	<b>48,</b>
	<b>Среднее значение</b>		<b>19,66</b>	<b>18,19</b>	<b>82,18</b>	<b>577,53</b>	<b>0,34</b>	<b>53,67</b>	<b>698,66</b>	<b>3,34</b>	<b>199,44</b>	<b>308,06</b>	<b>70,56</b>	<b>4,</b>
	<b>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</b>		<b>14%</b>	<b>28%</b>	<b>57%</b>									
	<b>Выполнение СанПиН 2020</b>		<b>26%</b>	<b>23%</b>	<b>25%</b>	<b>24,58%</b>	<b>30,59%</b>	<b>89,46%</b>	<b>99,81%</b>	<b>33,42%</b>	<b>18,13%</b>	<b>28,01%</b>	<b>28,22%</b>	<b>40,4</b>
	<b>Выполнение МР, % от суточной нормы</b>		<b>25%</b>	<b>23,4%</b>	<b>26%</b>	<b>25%</b>	<b>24%</b>	<b>63%</b>	<b>90%</b>	<b>30%</b>	<b>17%</b>	<b>22%</b>	<b>25%</b>	<b>36</b>
	Распределение ЭЦ				Норма									
			Завтрак	24,5%	20-25%									

### 2-й прием пищи

День/неделя: Понедельник-1														
№ рец.	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	Са	Р	Мg	К
75M	Свежий помидор	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,5
82M	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,1
268M,330M	Биточки (говядина)	90	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,6
312M	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,2
342M	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>23,913</b>	<b>23,847</b>	<b>98,416</b>	<b>709,179</b>	<b>0,444</b>	<b>61,556</b>	<b>46,880</b>	<b>5,222</b>	<b>137,267</b>	<b>363,354</b>	<b>112,795</b>	<b>7,0</b>
День/неделя: Вторник-1														

45М	Салат из белокачанной капусты	60	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450		1,391	24,180	17,930	9,800	
97М	Суп картофельный	200	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	
229М,143М/сж	Рыба тушеная в томате с овощами	190	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	
350М/сж	Кисель из вишни	180	0,268	0,044	20,312	83,120	0,007	3,300		0,066	9,740	6,600	5,720	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>24,848</b>	<b>19,561</b>	<b>85,716</b>	<b>622,076</b>	<b>0,480</b>	<b>73,072</b>	<b>27,900</b>	<b>7,952</b>	<b>125,861</b>	<b>358,576</b>	<b>116,840</b>	
<b>День/неделя: Среда-1</b>														
	Фрукты (Бананы)	100	0,800	0,400	8,100	47,000	0,020	180,000			40,000		25,000	0
96М	Рассольник ленинградский	200	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1
	Плов из птицы с рисом	250	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>40,904</b>	<b>21,365</b>	<b>115,142</b>	<b>872,156</b>	<b>0,376</b>	<b>236,834</b>	<b>22,800</b>	<b>6,045</b>	<b>112,586</b>	<b>287,661</b>	<b>108,504</b>	<b>6,</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>														
23М	Салат из свежих помидоров	60	0,669	4,110	2,782	52,024	0,033	12,150		2,089	10,360	19,380	10,560	0,4
88М	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,8
267К/сж,330М	Оладьи из печени с морковью со смет. соусом	100	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,8
171М/сж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293		36,000	0,634	16,849	205,562	136,065	4,51
457К	Компот из ягод	180	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,78
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>27,779</b>	<b>25,672</b>	<b>110,770</b>	<b>786,625</b>	<b>0,760</b>	<b>98,170</b>	<b>4021,500</b>	<b>7,779</b>	<b>123,363</b>	<b>545,409</b>	<b>215,286</b>	<b>11,71</b>

День/неделя: Пятница-1														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	
151К/сж	Уха Ростовская	200	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	
202М	Макароны отварные с сыром	200	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	
348М	Компот из сухофруктов	180	0,414	0,090	25,816	106,440	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>24,554</b>	<b>22,105</b>	<b>102,427</b>	<b>710,544</b>	<b>0,363</b>	<b>24,138</b>	<b>95,500</b>	<b>5,442</b>	<b>348,694</b>	<b>422,587</b>	<b>89,116</b>	
День/неделя: Понедельник-2														
20М	Салат из свежих огурцов	60	0,420	3,656	1,140	38,968	0,018	4,200		1,644	10,200	18,072	8,400	0
84М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,
312М	Картофельное пюре	150	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000		0,180	12,600	12,600	7,200	2,
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>30,162</b>	<b>6078,464</b>	<b>86,644</b>	<b>740,680</b>	<b>0,486</b>	<b>78,272</b>	<b>50,880</b>	<b>5,220</b>	<b>158,607</b>	<b>459,056</b>	<b>125,295</b>	<b>9,</b>
День/неделя: Вторник-2														
71М	Свежий огурец	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200		0,060	10,200	18,000	8,400	0,3
98М	Суп крестьянский с крупой	200	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000		1,864	22,920	38,230	16,140	0,5
291М/сж	Плов из птицы	200	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,4
342М	Компот из свежих яблок	180	0,056	0,056	15,344	62,440	0,004	1,400		0,028	2,240	1,540	1,260	0,3,
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,819</b>	<b>19,265</b>	<b>89,595</b>	<b>641,420</b>	<b>0,317</b>	<b>26,200</b>	<b>13,580</b>	<b>5,632</b>	<b>72,720</b>	<b>368,080</b>	<b>98,520</b>	<b>4,30</b>

День/неделя: Среда-2														
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	
103М/сс ж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	
234М.33 1М	Биточки рыбные с соусом сметанным	100	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	
321М	Капуста тушеная	150	3,892	5,354	21,272	157,494	0,112	110,017	28,000	0,489	120,767	91,060	46,123	
349М	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	27,090	112,680	0,018	0,720	0,000	0,990	28,800	26,280	18,900	
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>23,370</b>	<b>22,061</b>	<b>109,328</b>	<b>741,088</b>	<b>0,468</b>	<b>132,422</b>	<b>65,520</b>	<b>8,332</b>	<b>261,270</b>	<b>451,968</b>	<b>160,292</b>	<b>7</b>
День/неделя: Четверг-2														
	Икра кабачковая(т/о)	50	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,
99М	Суп из овощей	200	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,
259М/сс ж	Жаркое по-домашнему	200	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,
	Сок фруктовый	180	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>22,640</b>	<b>34,300</b>	<b>79,286</b>	<b>713,097</b>	<b>0,784</b>	<b>83,510</b>	<b>0,000</b>	<b>7,017</b>	<b>94,777</b>	<b>353,229</b>	<b>106,243</b>	<b>7,</b>
День/неделя: Пятница-2														
67М	Винегрет овощной	60	0,764	6,099	4,455	76,346	0,030	5,700		2,727	13,680	25,160	11,550	0,4
155К	Суп с лапшой	200	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,6
294М,32 6М	Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	8,63	11,95	172,78	0,09	0,98	51,33	0,50	30,94	106,07	17,39	1,0
302М/сс ж	Рис отварной	150	3,808	3,078	40,006	202,952	0,044		14,000	0,251	5,712	82,163	27,033	0,5:
342М	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,8:
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,80

