

Разработано:  
ИП Калашникова Д.И.



Согласованно:  
директор школы Мехоношина О.Е.



## Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-9 классов в общеобразовательных учреждениях.

Примерное 10-дневное меню составлено на основании Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека с учетом СанПин 2.3/2.4.3590-20 и Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

2023г.

**ПЛАН – МЕНЮ** для обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 1-4 класс.

<b>1 НЕДЕЛЯ - ПН</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ - ВТ</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша гречневая вязкая - 200 Яйцо вареное – 40 Масло сливочное (порциями) - 10 Хлеб пшеничный формовой - 30 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие - 100	Каша пшеничная молочная жидкая - 200 Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант) - 45 Хлеб пшеничный формовой – 15 Чай с лимоном – 200 Фрукты свежие – 100
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Огурцы соленые (порциями) – 60 Суп с рыбными консервами (сайра) – 200 Котлеты из говядины – 90 Рагу из овощей (1-й вариант) – 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из яблок с лимоном – 200	Салат из моркови и яблок – 80 Суп из овощей на мясном бульоне с мясом отварным – 200/20 Сметана – 5 Котлеты рыбные любительские ( минтай ) – 90 Картофель отварной в молоке – 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из смеси сухофруктов – 200 Вафли - 15

**ПЛАН – МЕНЮ** для обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 1-4 класс.

<b>1 НЕДЕЛЯ – СР</b>		<b>1 НЕДЕЛЯ – ЧТ</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Каша рисовая молочная жидкая – 200 Бутерброды с сыром (2-й вариант) – 35 Хлеб пшеничный формовой – 15 Какао с молоком – 200 Фрукты свежие - 100		Запеканка из творога – 180 Молоко сгущенное – 15 Йогурт в индивидуальной упаковке – 100 Хлеб пшеничный формовой – 15 Чай с сахаром - 200	
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Салат витаминный (масло) – 80 Суп гороховый на мясном бульоне с мясом отварным – 200/20 Гренки из пшеничного хлеба – 20 Котлеты или биточки рыбные (минтай) – 90 Пюре картофельное – 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Кисель из концентрата плодового или ягодного – 200 Печенье – 15		Салат картофельный с зеленым горошком (масло) – 80 Рассольник ленинградский на мясном бульоне – 200 Сметана – 5 Гуляш из говядины – 100 Капуста тушеная - 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из свежих плодов и ягод ( яблоко) - 200	

<b>1 НЕДЕЛЯ – ПТ</b>		<b>2 НЕДЕЛЯ – ПН</b>	
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Кнели из птицы с рисом ( кура ) – 90 Макароны отварные с овощами – 150 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с молоком – 200 Фрукты свежие – 100		Рыба запеченная в омлете ( минтай ) – 100 Пюре картофельное – 200 Хлеб пшеничный формовой – 30 Кофейный напиток с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Помидоры (консерв.) порциями – 80 Борщ с капустой и картофелем – 200 Сметана – 5 Жаркое по-домашнему – 240 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Кисель из концентрата плодового или ягодного – 200		Салат из свеклы с сыром ( масло ) – 80 Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне -200 Птица отварная ( кура ) – 90 Рис с овощами – 150 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Соки овощные, фруктовые, ягодные - 200	

**ПЛАН – МЕНЮ** для обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория 1-4 класс.

2 НЕДЕЛЯ – ВТ	2 НЕДЕЛЯ – СР
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Кнели из говядины – 90 Каша пшеничная вязкая – 150 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с молоком – 200 Фрукты свежие – 100	Омлет натуральный – 200 Зеленый горошек отварной (конс.) – 60 Сыр полутвердый (порциями) – 15 Хлеб пшеничный формовой – 30 Чай с сахаром – 200
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло) – 80 Суп картофельный с крупой – 200 Печень говяжья по-строгановски – 100 Макароны изделия отварные – 150 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из смеси сухофруктов - 200	Огурцы соленые (порциями) – 60 Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне – 200 Сметана – 5 Бефстроганов из отварной говядины – 100 Каша гречневая рассыпчатая – 150 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из апельсинов с яблоками - 200

2 НЕДЕЛЯ – ЧТ	2 НЕДЕЛЯ – ПТ
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша «Дружба» - 200 Масло сливочное ( порциями ) -15 Хлеб пшеничный формовой – 30 Кофейный напиток – 200 Фрукты свежие – 100	Каша ячневая вязкая – 200 Сыр полутвердый (порциями) – 15 Хлеб пшеничный формовой – 30 Какао с молоком – 200 Фрукты свежие – 100
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из капусты белокочанной (масло) – 80 Суп картофельный с фрикадельками (говядина бк) – 200 Рыба тушеная в сметанном соусе ( минтай) –100 Пюре картофельное - 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Соки овощные, фруктовые, ягодные – 200 Пряники – 15	Винегрет овощной (масло) – 80 Рассольник – 200 Сметана – 5 Тефтели из говядины в молочном соусе – 100 Капуста тушеная – 180 Хлеб пшеничный формовой – 50 Хлеб ржаной – 35 Компот из смеси сухофруктов – 200

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПН</b>												
<b>Завтрак</b>												
213	Каша гречневая вязкая	200	8,7	8,1	31,3	233,4	0,2	0,6	113	217	108	3,3
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	9,5	39	0	1	5	5	3	0,5
82 *	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>20,5</b>	<b>65,8</b>	<b>516,5</b>	<b>0,2</b>	<b>11,6</b>	<b>164</b>	<b>333</b>	<b>129</b>	<b>7,3</b>
<b>Обед</b>												
149	Огурцы соленые (порциями)	60	0,5	0,1	1	6,6	0	1,5	14	15	8	0,4
122	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,4	9,1	8,1	144,1	0,1	4,6	24	117	25	0,8
339	Котлеты из говядины	90	15,9	11,3	14,4	222,7	0,1	0,1	48	155	23	2,5
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,7	7,8	17,6	159,1	0,1	8,9	83	105	42	1,5
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	18,8	78,4	0	3,3	14	8	6	1,2
	<b>Итого</b>		<b>35,4</b>	<b>29,4</b>	<b>98,5</b>	<b>800,2</b>	<b>0,5</b>	<b>18,4</b>	<b>205</b>	<b>514</b>	<b>134</b>	<b>8,5</b>
	<b>Итого день</b>		<b>52,2</b>	<b>49,9</b>	<b>164,3</b>	<b>1316,7</b>	<b>0,7</b>	<b>30</b>	<b>369</b>	<b>847</b>	<b>263</b>	<b>15,8</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ВТ</b>												
<b>Завтрак</b>												
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10	9,6	39,5	284,4	0,2	1,9	241	264	49	1,9
72	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	45	1,6	3,8	23,4	134,3	0	0,1	8	16	4	0,5
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
459	Чай с лимоном	200	0,3		14,2	58,2	0	1	8	9	5	0,9
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	Итого		13,4	14	94,3	556,6	0,2	13	276	310	69	5,7
<b>Обед</b>												
22	Салат из моркови и яблок	80	0,8	4,9	6	71,4	0	4,3	18	30	21	0,9
116	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,6	3,6	5,1	59,4	0,1	5,2	22	46	17	0,7
318	Мясо отварное ( Говядина)	20	5,4	3,9	0,1	57,1	0	0	3	43	6	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
308	Котлеты рыбные любительские ( минтай )	90				0						
154	Картофель отварной в молоке	180	6,8	8,5	23,8	198,5	0,2	21,8	77	132	38	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
580	Вафли	15	0,6	4,6	9,4	81,2	0	0	1	6	1	0,1
	Итого		22,5	27,3	103,3	748,3	0,5	31,5	167	393	127	6,6
	Итого день		35,9	41,3	197,6	1304,9	0,7	44,5	443	703	196	12,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - СР</b>												
<b>Завтрак</b>												
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	7,1	30,9	207,1	0,1	0,7	114	124	28	0,1
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121,1	0	0,1	158	103	11	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	121	102	25	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
<b>Итого</b>			15,2	19	74,1	528,6	0,1	11,3	412	350	75	3,6
<b>Обед</b>												
2	Салат витаминный (масло)	80	1	4,1	4,4	58,6	0	10,4	27	24	15	0,7
127	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6	3	13,2	104	0,2	0,6	39	86	31	2,3
318	Мясо отварное (говядина)	20	5,4	3,9	0,1	57,1	0	0	3	43	6	0,7
143	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,5	0,2	9,2	44	0	0	4	12	3	0,2
307	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90	11,6	1,6	9,2	98	0,1	0,3	57	177	39	0,7
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,3	10,4	126,8	0,1	4,3	45	89	28	1
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	16,6	66,3	0	0	4	7	0	0
582	Печенье	15	1,1	1,5	11,2	62,4	0	0	4	14	3	0,3
<b>Итого</b>			38,1	22,5	112,9	806,5	0,6	15,6	205	566	155	8
<b>Итого день</b>			53,3	41,5	187	1335,1	0,7	26,9	617	916	230	11,6

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ЧТ</b>												
<b>Завтрак</b>												
279	Запеканка из творога	180	28,6	13,9	27,1	348,5	0,1	0,4	276	382	40	1,4
471	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	49,1	0	0,1	46	33	5	0
Пром.	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5	3,2	3,5	62,9	0	0,6	122	96	15	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	3	10	2	0,2
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,8	0	0	3	4	2	0,4
	Итого		35,9	18,5	55,6	533,5	0,1	1,1	450	525	64	2,1
<b>Обед</b>												
42	Салат картофельный с зеленым горошком (масло)	80	2	5	6,6	80	0,1	7	12	41	14	0,6
100	Рассольник ленинградский на мясном бульоне –	200	2,2	3,7	10,8	85,2	0,1	6,2	16	59	23	0,8
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
327	Гуляш из говядины	100	20,2	18	3,3	256,1	0	0,3	15	163	23	2,8
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,4	0,1	21,2	99	73	36	
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
486	Компот из свежих плодов и ягод ( яблоко)	200	0,1	0,1	11,1	45,5	0	0,6	3	2	2	0,5
	Итого		34,9	34,6	84,3	788,3	0,5	35,3	171	455	128	8,2
	Итого день		70,8	53,1	139,9	1321,8	0,6	36,4	621	980	192	10,3



№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<i>1 неделя - ПТ</i>												
<i>Завтрак</i>												
371	Кнели из птицы с рисом ( кура )	90	11,6	13	4,9	182,9	0	0	19	111	15	1
258	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26,3	157,4	0,1	2,4	16	52	15	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	Итого		20,9	18,7	67,2	521,3	0,1	12,7	114	236	51	5,1
<i>Обед</i>												
149	Помидоры (консерв.) порциями	80	0,9	0,1	2,8	15,4	0	10,8	8	28	12	0,6
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60,1	0	6,4	30	39	19	0,9
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
328	Жаркое по-домашнему	240	24,3	20,7	30,9	407,4	0,2	18	39	306	71	4,6
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного –	200	0	0	16,6	66,3	0	0	4	7	0	0
	Итого		33,4	26	94,7	746,3	0,4	35,2	107	497	132	8,2
	Итого день		54,3	44,7	161,9	1267,6	0,5	47,9	221	733	183	13,3

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ПН</b>												
<b>Завтрак</b>												
300	Рыба, запеченная в омлете ( минтай )	100	18,8	5,2	5,1	142,2	0,1	0,3	76	261	369	1
377	Пюре картофельное	200	5,4	8,1	11,6	140,9	0,2	4,8	50	98	31	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,4	20,8	125,7	0	0,7	108	76	13	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	Итого		29,9	17,3	62,1	523,8	0,3	15,8	256	466	426	4,7
<b>Обед</b>												
32	Салат из свеклы с сыром ( масло )	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	80	59	17	1
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	2,4	2	10,1	68,1	0,1	3,2	23	59	20	0,7
366	Птица отварная ( кура )	90	14,6	10,8	0,3	156,6	0	0,4	16	101	12	1,1
241	Рис с овощами	150	4,2	2,6	35,5	182,5	0	1,3	18	90	32	0,4
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
	Итого		31,3	23,2	110,3	775,5	0,3	12,9	173	437	119	8,1
	Итого день		61,2	40,5	172,4	1299,2	0,6	28,7	429	903	545	12,8

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Ca	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ВТ</b>												
<b>Завтрак</b>												
337	Кнели из говядины	90	13,6	11,8	3,6	175,2	0	0,3	52	124	17	1,6
225	Каша пшеничная вязкая	150	6,1	6,1	26,9	186,9	0,1	0,5	88	139	39	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
460	Чай с молоком	200	1,5	1,6	11,4	66,2	0	0,3	57	42	8	0,5
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	Итого		23,9	20,1	66,5	543,1	0,1	11,1	219	336	77	5,7
<b>Обед</b>												
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	25	22	11	0,4
114	Суп картофельный с крупой	200	2,2	2,8	7,8	65,6	0,1	4,4	15	51	20	0,7
356	Печень говяжья по- строгановски	100	19,6	9,4	7,6	193,2	0,1	4	27	274	18	6,5
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	11	45	9	1
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		35,4	23,1	106,2	774,5	0,5	22,4	120	525	102	11,4
	Итого день		59,3	43,2	172,7	1317,7	0,6	33,5	339	861	179	17,1

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - СР</b>												
<b>Завтрак</b>												
268	Омлет натуральный	200	17,3	26,6	4,2	325,3	0,1	0,5	155	299	24	3,2
157	Зеленый горошек отварной (конс.)	60	1,7	2,2	3	38,5	0	1,1	11	33	11	0,4
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
457	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	37,8	0	0	3	4	2	0,4
<b>Итого</b>			25,3	33	31,3	523,5	0,1	1,7	325	446	49	4,4
<b>Обед</b>												
149	Огурцы соленые (порциями)	60	0,5	0,1	1	6,6	0	1,5	14	15	8	0,4
104	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,4	3,6	3,6	52,3	0	8,1	31	45	18	0,7
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,1	13,9	5	205,3	0	0,5	65	149	22	1,9
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,4	37,7	242,2	0,2	0	16	202	135	4,5
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	20,3	85	0	9,1	19	12	8	0,9
<b>Итого</b>			32,7	25,9	106,4	788,6	0,4	19,2	171	540	221	10,5
<b>Итого день</b>			58	58,9	137,7	1312,1	0,5	20,9	496	986	270	14,9

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Ca	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ЧТ</b>												
<b>Завтрак</b>												
229	Каша «Дружба»	200	5,1	7,4	27,3	196,4	0,1	0,7	119	128	30	0,4
79	Масло сливочное ( порциями )	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0	4	4	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
464	Кофейный напиток	200	1,7	1,8	18,8	97,5	0	0,3	59	42	7	0,1
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	<b>Итог</b>		<b>9,6</b>	<b>20,7</b>	<b>70,9</b>	<b>507,9</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>	<b>204</b>	<b>205</b>	<b>50</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>												
1	Салат из капусты белокочанной (масло)	80	1,2	4,9	6,7	75,2	0	13,6	32	23	13	0,4
123	Суп картофельный с фрикадельками (говядина бк)	200	7,2	7,7	6	121,6	0,1	4,5	17	86	21	1,4
298	Рыба тушенная в сметанном соусе ( минтай)	100	13,3	3,9	3,6	102,3	0,1	2	57	171	368	0,3
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,3	10,4	126,8	0,1	4,3	45	89	28	1
573	Хлеб пшеничный формовой	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,1	0	10	32	7	0,6
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
501	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	14	14	8	2,8
581	Пряники	15	0,9	0,7	11,2	54,9	0	0	2	8	1	0,1
	<b>Итог</b>		<b>35,1</b>	<b>25,6</b>	<b>96,7</b>	<b>756,7</b>	<b>0,5</b>	<b>28,4</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>469</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итог день</b>		<b>44,7</b>	<b>46,3</b>	<b>167,6</b>	<b>1264,6</b>	<b>0,6</b>	<b>39,4</b>	<b>710</b>	<b>710</b>	<b>519</b>	<b>11,1</b>

№	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калори йность	В1	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>2 неделя - ПТ</b>												
<b>Завтрак</b>												
227	Каша ячневая вязкая	200	7	7,2	31,9	219,7	0,1	0,6	140	222	34	0,9
75	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,9	4	0	51,6	0	0,1	150	90	8	0,1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	6	20	4	0,3
462	Какао с молоком	200	3,6	3,6	18,6	120,7	0	0,5	121	102	25	0,8
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	10	16	11	9	2,2
	Итого		17,2	15,4	75,1	506,9	0,1	11,2	433	445	80	4,3
<b>Обед</b>												
47	Винегрет овощной (масло)	80	1,3	4,9	5,3	70,8	0	5	18	34	15	0,6
99	Рассольник	200	1,7	3,7	6,5	65,9	0,1	4,1	11	37	14	0,6
433	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	7,9	0	0	4	3	0	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,4	11,3	6,9	174,4	0	0,7	43	111	15	1,5
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,4	0,1	21,2	99	73	36	1,4
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	12	39	8	0,7
574	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14	72,1	0,1	0	12	82	23	1,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	20	19	14	0,7
	Итого		26,2	27,9	96,2	739,5	0,4	31,2	219	398	125	7
	Итого день		43,4	43,3	171,3	1246,5	0,5	42,4	652	843	205	11,3
	Общий ИТОГ		533,1	462,7	1672,4	12986,1	6	350,6	4580	8482	2782	130,5
	В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД											
	Завтрак		20,8	19,7	66,3	526,2	0,1	10	285	365	107	4,6
	Обед		32,5	26,6	101	772,4	0,5	25	173	483	171	8,5