Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР

Степкина О. Г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа

г.о. Самара

Согласовано

02.09.19

Родительская общественность

Ковалив В. П.

Мануарян Т. А.

Гусоева Е. Н.

Примерное цикличное 24-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99.

Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Сезон:осенне-зимний, весенний
Дети с 7 лет до 10 лет

Приложение N 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
175	Каша молоч."Дружба"	150/10гр.	2,58	13,65	17,53	249,12	0,30	1,43	93,70	0,40	71,63	99,00	20,03	0,98
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Всего в завтрак		10,61	27,02	44,53	511,50	0,35	1,84	185,70	0,60	270,30	243,63	49,09	3,61
	обед:													
59	Салат из моркови с яблок.	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25	10,60	16,99	12,00	0,66
102	Суп гороховый с птицей, зел.	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	119,00	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
251	Поджарка из говядины	35/15гр.	13,88	18,07	2,67	228,00	0,04	1,38		0,40	24,36	150,95	22,92	2,30
302	Гречневая каша	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		32,00	29,58	121,82	887,81	0,59	10,62	0,00	4,36	112,64	563,18	227,18	10,68
	полдник:													
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	7,50	27,90	217,10	0,11		0,01	19,00	0,00	98,00	25,00	1,30
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Всего в полдник		10,13	7,50	37,77	258,70	0,11	2,13	0,01	19,00	15,33	121,20	37,27	3,43

	Вторник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,64	5,90		71,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
210	Омлет	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,20	251,00		79,72	174,60	12,48	2,04
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		125,78	90,00	14,00	0,01
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,6	19,50	10,33	0,30
	Всего в завтрак		21,45	35,25	35,52	546,32	0,15	0,72	363,00	0,20	390,57	387,10	43,81	2,55

	обед:													
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,12	21,50	14,16	8,00	0,26
96	Рассольник с гов., зел.,сметан.	12,5/200/3/10гр.	1,76	4,16	12,46	94,32	0,12	11,44		1,94	13,24	27,96	22,40	0,82
295	Биточки из птицы	50/5гр.	7,60	6,80	6,75	118,60	0,04	0,10	10,00	0,19	22,00	48,00	13,00	1,10
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
349	Компот из с/ф	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		21,48	22,74	142,76	868,26	0,47	34,56	10,00	6,03	106,92	242,64	110,56	6,96
	полдник:													
406	Пирожок с картофелем	80гр.	50,4	2,912	32,736	177,60	0,10	0,54	4,80		16,96	57,12	22,40	1,02
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Всего в полдник		50,64	3,03	68,50	322,68	0,10	80,54	4,80	0,18	25,16	63,54	23,36	1,30

55

	Среда													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
223	Запеканка из творога со сгущеным мол	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00	0,07	0,50	68,25	42,60	205,37	247,43	27,89	0,68
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукт апельсин	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого завтрак		27,37	17,55	82,88	603,95	0,19	11,83	168,25	42,84	383,37	465,84	77,58	6,18
	обед:													
54	Салат из свеклы с яблоками	50гр.	0,66	2,58	6,06	50,06	0,01	4,28		1,16	17,20	18,57	9,85	0,86
106	Суп с рисом, рыб.консервами с зел.	25/200/3гр.	6,76	6,62	10,50	128,62	0,09	5,50	12,00	0,70	25,32	140,56	36,84	1,00
260	Гуляш из говядины	37,5/50гр.	14,55	16,79	2,89	221,00	0,07	0,92		0,51	21,81	50,68	22,03	3,06
171	Перловая каша	150гр.	4,64	7,79	32,91	220,00	0,04		40,00		31,72	161,27	21,10	0,95
388	Напиток из шиповника	200гр.	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00			7,73	2,13	2,67	0,53
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		31,80	34,59	103,29	855,48	0,41	110,70	52,00	3,00	120,12	434,23	110,15	7,27
	полдник:													
413	Пицца	90гр.	8,901	14,625	25,47	269,10	0,11	0,17	30,87		88,46	115,22	23,33	1,20
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		9,43	14,63	34,94	309,10	0,11	0,44	30,87	0,00	102,06	137,35	35,06	3,33

42

46

	Четверг													
	завтрак:													
70	Огурец соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,4			9,2	9,6	5,60	9,60
279	Тефтели из говядины	60/40гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,71	35,06	0,40	25,85	163,67	18,29	1,81
302	Гречневая каша	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,0[illegible]
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46

30

4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		22,61	20,45	82,98	607,86	0,33	2,41	170,06	0,40	139,62	459,27	182,72	17,18
	обед:													
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,28	6,61			12,71	17,81	9,42	0,33
103	Суп картоф. с мак.изд. птицей,зел.	12,5/200/3гр.	2,18	2,24	16,36	117,90	0,12	6,60		0,98	12,16	50,84	19,24	0,78
291	Плов из птицы	50/100гр.	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		20,75	13,83	103,62	649,75	0,69	77,13	14,60	1,81	99,37	284,57	103,85	63,77
	полдник:													
446	Кекс столичный	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00	0,04		59,33		18,33	42,53	11,33	0,80
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
	Всего в полдник		8,86	15,63	36,71	328,00	0,10	1,40	99,33	0,00	258,33	232,53	39,33	1,00

32

	Пятница													
	завтрак:													
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	49,21	27,84	8,64	0,35
288	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	21,67	13,33		206,67	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
307	Ризотто с кукурузой	150гр.	3,78	7,78	39,29	242,00	0,04		40,00	3,90	17,04	78,10	27,89	0,59
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		29,25	23,81	68,86	608,30	0,14	3,53	60,00	5,27	126,52	290,90	78,59	5,37
	обед:													
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
88	Щи из св. капусты с гов., зел.,смет.	12,5/200/10/3гр.	1,44	3,98	6,50	67,58	0,06	14,78		1,90	27,18	37,94	17,76	0,66
232	Рыба запеченная с яйцом	70гр.	5,92	7,57	13,30	145,00	0,05	0,02	17,35		84,09	49,29	17,32	1,18
312	Картофельное пюре	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		17,34	17,60	121,79	718,89	1,54	26,05	50,50	5,16	226,54	286,20	117,34	4,94
	полдник:													
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00		19,40	75,00	24,40	1,28
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего в полдник		8,08	13,34	75,94	456,60	0,14	4,00	18,00	0,20	33,40	89,00	32,40	4,08

31,5

58

	Суббота													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	11,33		435,00	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46

17

4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		31,82	28,22	32,68	741,84	0,14	0,30	255,00	0,41	151,97	296,13	43,63	3,76
	обед:													
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	49,21	27,84	8,64	0,35
102	Суп карт.с фасолью, филе птицы, зел.	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	119,00	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
41 259	Жаркое по -домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22	30,50	205,75	42,48	3,86
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		25,50	25,32	94,65	716,63	0,46	15,78	0,00	5,13	142,79	418,83	103,38	6,92
	полдник:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		2,89	7,49	24,36	176,00	0,03	0,27	40,00	0,00	22,00	44,63	15,93	2,48
	Итого за 1 неделю		381,98	357,57	1313,58	10167,67	6,02	384,23	1522,12	94,58	2727,02	5060,77	1431,21	154,81

	2 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
16	Ветчина	30гр.	6,78	6,27		84,00					3,60	80,40	10,50	0,78
29 173	Каша молочная геркулесовая	150/10гр.	4,575	3	27,72	156,18	0,165	1,56	24,00	0,65	166,20	236,55	59,70	1,58
380	Коф.напиток со сгущ. молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00		128,78	86;56	12,88	0,08
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		17,16	18,73	66,17	503,90	0,22	1,94	74,00	0,75	307,65	426,01	93,41	2,74
	обед:													
37	Салат картофельный с огурцами	50гр.	0,61	3,92	4,48	55,70	0,03	3,02		0,20	9,26	21,05	7,61	0,34
82	Борщ с гов., смет.,зел.	12,5/200/10/3гр.	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24		1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
255	Печень по-строгановски	50/50гр.	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	9500,00	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
304	Рис отварной	150гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
42 348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		34,63	24,08	138,36	911,57	0,64	26,26	9527,00	5,85	114,25	646,59	113,44	12,74
	полдник:													
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,6	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04			21,30	69,12	28,20	1,39
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
	Всего в полдник		12,41	20,76	49,13	438,00	0,22	1,44	40,00	0,00	261,30	259,12	56,20	1,59

	Вторник													
	завтрак:													

21	Салат из солен. огурцов и лука	50гр.	0,61	3,008	1,502	35,55	0,008	10,561			47,302	12,283	8,47	0,47
139	Капуста тушеная с колбасой	100/50гр.	2,04	3,68	7,89	77,00	0,06	17,08		1,40	58,75	108,80	20,85	0,83
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		5,94	6,96	36,26	237,55	0,10	27,91	0,00	1,40	126,32	162,71	51,38	3,73
	обед:													
52	Салат из свеклы	50гр.	0,70	3,01	4,13	46,40	0,01	3,33			17,73	20,32	10,35	0,66
110	Солянка со сметаной,зел.	200/3/10гр.	5,78	4,11	17,84	145,00	0,05	7,54	4,70		29,48	398,00	29,76	1,12
289	Рагу из птицы	50/150гр.	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,60		36,80	108,20	38,70	1,92
342	Компот из свеж. яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		23,99	19,54	94,78	669,00	0,33	24,10	19,30	0,63	106,75	591,94	100,07	4,75
	полдник:													
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50		28,50	97,50	36,75	1,53
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Всего в полдник		9,42	14,25	86,06	510,08	0,15	80,28	57,50	0,18	36,70	103,92	37,71	1,81

	Среда													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
223	Запеканка из творога со сгущеным мол	100/15гр.	15,35	11,61	29,40	284,00	0,07	0,50	68,25	42,60	205,37	256,27	27,89	0,68
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		125,78	90,00	14,00	0,01
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		26,76	19,56	72,83	579,44	0,19	10,88	188,25	42,84	375,82	453,57	66,02	4,19
	обед:													
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
108	Суп кар.с клецками, птицей, зел.	12,5/200/3гр.	2,85	3,67	15,03	115,00	0,08	4,60	16,84		26,72	107,36	20,28	0,94
250	Бефстроганов из говядины	37,5/50гр.	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
199	Гороховое пюре	150гр.	13,64	6,85	35,03	255,00	0,53		30,00		94,71	202,93	61,70	4,70
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		32,29	24,03	99,98	758,47	0,86	11,38	58,84	2,18	188,70	477,17	135,54	10,62
	полдник:													
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	7,50	27,90	217,10	0,11		0,01	19,00	0,00	98,00	25,00	1,30
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Всего в полдник		10,13	7,50	37,77	258,70	0,11	2,13	0,01	19,00	15,33	121,20	37,27	3,43

	Четверг													
	завтрак:													
70	Огурец соленый	60гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,4			9,2	9,6	5,60	9,60

243	Сосиска отварная	45гр.	4,61	7,35	0,39	86,14				0,30	9,60	48,32	5,20	0,59
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		16,57	15,83	72,97	502,15	0,13	2,73	0,00	2,25	170,80	223,03	54,19	13,24
	обед:													
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,12	21,50	14,16	8,00	0,26
101	Суп харчо с гов., зел.	12,5/200/3гр.	1,58	2,17	9,69	69,00	0,07	6,60			21,36	112,00	18,22	0,70
259	Жаркое по -домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22	30,50	205,75	42,48	3,86
348	Компот из изюма	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		24,54	23,92	108,94	758,70	0,42	26,58	0,00	3,96	130,18	429,53	112,56	6,55
	полдник:													
413	Пицца	90гр.	8,901	14,625	25,47	269,10	0,11	0,17	30,87		88,46	115,22	23,33	1,20
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		9,43	14,63	34,94	309,10	0,11	0,44	30,87	0,00	102,06	137,35	35,06	3,33

	Пятница													
	завтрак:													
306	Зеленый горошек	30гр.	0,96	0,91	1,93	19,73	0,02	3,23	4,67		7,97	20,44	6,73	0,23
232	Рыба запеченная с яйцом	70гр.	5,92	7,57	13,30	145,00	0,05	0,02	17,35		84,09	49,29	17,32	1,18
312	Картофельное пюре	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		15,03	21,09	66,75	518,46	1,29	7,30	190,17	0,15	220,28	222,68	69,57	3,03
	обед:													
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,28	6,61			12,71	17,81	9,42	0,33
102	Суп карт.с фасолью, говяд., зел.	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	115,54	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
290	Птица тушеная в соусе	50/50гр.	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
171	Пшеничная каша	150гр.	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13		40,00		36,09	156,47	36,66	2,65
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
338	Фрукт мандарин	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		28,24	24,93	139,52	902,27	0,78	101,37	62,00	3,10	153,85	445,94	116,97	15,13
	полдник:													
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00		19,40	75,00	24,40	1,28
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего в полдник		8,08	13,34	75,94	456,60	0,14	4,00	18,00	0,20	33,40	89,00	32,40	4,08

	Суббота													
	завтрак:													

14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша молочная геркулесовая	150/10гр.	4,575	3	27,72	156,18	0,165	1,56	24,00	0,65	166,20	236,55	59,70	1,58
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		12,61	16,37	55,12	420,16	0,21	3,83	116,00	0,85	366,60	382,25	89,30	4,21
	обед:													
70	Огурец соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,4			9,2	9,6	5,60	9,60
113	Суп-лапша домашняя, с птицей,зел.	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	93,00	0,10	0,40	10,00	0,30	22,84	166,90	8,54	0,52
285	Макаронник с говядиной	120/5гр	17,79	24,82	20,73	275,00	0,05	0,02	17,35		84,09	49,29	17,32	1,18
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		25,03	29,83	90,70	640,00	0,36	2,92	27,35	1,05	146,03	300,81	53,12	12,55
	полдник:													
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00		10,00	22,80	5,60	0,60
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		2,93	3,87	37,30	196,00	0,04	0,37	20,00	0,00	23,60	44,93	17,33	2,73
	Итого за 2 неделю		315,16	319,20	1363,52	9570,16	6,29	335,84	#######	84,38	2879,63	5517,74	1271,53	110,44
	Итого за весь период		697,13	676,77	2677,10	19737,83	12,31	720,07	#######	178,96	5606,65	#######	2702,74	265,26
	Среднее значение за период		58,09	56,40	223,09	1644,82	1,03	60,01	995,95	14,91	467,22	881,54	225,23	22,10

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
182	Каша молочная пшенная	150/10гр.	5,63	8,79	27,79	213,75	0,14	0,88	43,50	28,49	103,58	138,28	35,70	0,92
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
338	Фрукт апельсин	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итогов в завтрак		15,84	32,58	70,12	642,13	0,25	11,32	270,50	28,69	387,95	328,28	70,53	4,08
	обед:													
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,12	21,50	14,16	8,00	0,26
104	Суп картоф. с мак.изд. гов.фрик,зел.	20/200/3гр.	1,76	2,22	12,31	85,00	0,01	8,86			23,76	57,78	23,76	0,92
294	Котлета из птицы	75гр.	13,08	12,57	12,21	214,50	0,15	0,68	40,35	9,30	44,84	60,00	16,65	2,72
302	Гречневая каша	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		29,43	22,59	138,11	886,50	0,56	101,75	40,35	11,23	129,24	409,38	207,03	10,06
	полдник:													
420	Сосиска в тесте	100гр.	9,60	7,50	27,90	217,10	0,11		0,01	19,00	0,00	98,00	25,00	1,30
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Всего в полдник		10,13	7,50	37,77	258,70	0,11	2,13	0,01	19,00	15,33	121,20	37,27	3,43
	Вторник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
212	Омлет с колбасными изделиями	130/5гр.	14,18	28,92	2,10	326,00	0,12	0,20	266,20	7,28	91,00	223,60	18,18	2,64
15	Сыр колбасный порционно	20гр.	4,64	5,90		71,00	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
380	Коф.напиток со сгущ. молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00		128,78	86,56	12,88	0,08
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		24,62	44,28	40,55	660,72	0,19	0,72	368,20	7,48	404,85	432,66	48,39	3,22
	обед:													
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
88	Щи из св. капусты с гов., зел.,смет.	12,5/200/10/3гр.	1,44	3,98	6,50	67,58	0,06	14,78		1,90	27,18	37,94	17,76	0,66
391	Пельмени с маслом слив.	120/10гр.	14,43	6,31	26,11	218,88	0,13	0,26	14,75	1,43	20,95	113,04	28,89	1,05
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13

4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		22,00	13,93	80,66	540,00	0,43	23,68	14,75	5,44	100,00	259,60	88,28	5,22
	полдник:													
406	Пирожок с повидлом	80гр.	4,32	1,755	41,67	199,50	0,01	0,03	4,50		14,55	42,60	17,40	1,02
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
	Всего в полдник		10,13	8,16	49,67	317,50	0,07	1,43	44,50	0,00	254,55	232,60	45,40	1,22

	Среда													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
222	Пудинг с яблоками со сгущенным моло	100/15гр.	10,30	8,70	17,80	191,25	0,06	0,26	52,38	39,96	106,70	140,05	18,64	0,07
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20			63,40	2,64	6,80	0,04
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		23,42	14,28	72,84	516,20	0,15	1,79	152,38	40,20	332,10	350,10	66,13	3,41
	обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	50гр.	2,34	4,69	3,60	65,95	0,01	2,89	19,25	1,18	80,85	60,20	11,50	0,64
96	Рассольник с гов., зел., сметан.	12,5/200/3/10гр.	1,61	4,07	9,58	86,00	0,09	6,70		0,00	23,32	56,73	19,34	0,74
268	Котлета из говядины	50гр.	7,92	11,27	6,61	161,00	0,03		20,00		94,24	84,88	6,41	1,35
321	Капуста тушеная	150гр.	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
388	Напиток из шиповника	200гр.	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00			21,34	2,13	3,44	0,63
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		21,69	32,85	107,49	822,39	0,39	141,99	39,25	3,46	349,79	354,21	101,25	7,68
	полдник:													
413	Пицца	90гр.	8,901	14,625	25,47	269,10	0,11	0,17	30,87		88,46	115,22	23,33	1,20
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		9,43	14,63	34,94	309,10	0,11	0,44	30,87	0,00	102,06	137,35	35,06	3,33

	Четверг													
	завтрак:													
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	49,21	27,84	8,64	0,35
243	Сосиска отварная	45гр.	4,61	7,35	0,39	86,14				0,30	9,60	48,32	5,20	0,59
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		15,28	27,57	63,99	566,67	0,15	3,56	135,00	3,45	160,78	186,66	40,16	2,45
	обед:													
59	Салат из моркови с яблок.	50гр.	0,43	2,61	3,94	40,95	0,03	3,48		1,25	10,60	16,99	12,00	0,66
82	Борщ с гов., смет.,зел.	12,5/200/10/3гр.	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24		1,92	27,56	42,42	20,96	0,94
234	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111,00	0,06	0,17	12,70		29,93	214,10	20,71	0,78
312	Картофельное пюре	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86

387	Напиток"Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
338	Фрукт яблоко	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		16,76	15,18	111,29	655,40	1,52	26,74	45,85	4,07	152,24	436,48	111,03	6,69
	полдник:													
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00	0,05	2,36	3,08		14,34	56,33	19,89	0,94
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Всего в полдник		6,24	5,33	52,35	282,08	0,05	82,36	3,08	0,18	22,54	62,75	20,85	1,22

	Пятница													
	завтрак:													
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,28	6,61			12,71	17,81	9,42	0,33
291	Плов из птицы	50/100гр.	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		19,80	11,81	72,09	476,06	0,41	12,46	14,60	0,00	187,47	279,92	85,84	4,11
	обед:													
70	Огурец соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,4			9,2	9,6	5,60	9,60
113	Суп-лапша домашняя, с птицей,зел.	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	93,00	0,10	0,40	10,00	0,30	22,84	166,90	8,54	0,52
271	Котлета по-хлыновски из говядины	80гр.	5,61	8,60	5,84	124,00	0,80	0,11	4,88	0,94	15,08	140,00	9,80	11,50
143	Рагу овощное	150гр.	2,66	16,49	12,90	213,00	0,09	18,76	69,00	7,35	55,74	64,29	24,39	0,90
349	Компот из с/ф	200гр.	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		16,59	30,40	109,71	793,38	1,21	21,47	83,88	9,42	125,04	487,81	98,99	24,35
	полдник:													
446	Кекс столичный	50гр.	3,05	9,23	28,71	210,00	0,04		59,33		18,33	42,53	11,33	0,80
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего в полдник		4,05	9,43	48,91	296,60	0,06	4,00	59,33	0,20	32,33	56,53	19,33	3,60

	Суббота													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Оладьи с повидлом	150/15гр.	21,67	13,33		435,00	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		31,82	28,22	32,68	741,84	0,14	0,30	255,00	0,41	151,97	296,13	43,63	3,76
	обед:													
73	Икра кабачковая порционно	50гр.	0,51	2,43	2,70	34,63	0,02	3,26		1,20	49,21	27,84	8,64	0,35
102	Суп карт.с фасолью, филе птицы, зел.	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	119,00	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
259	Жаркое по -домашнему	30/150гр.	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76		1,22	30,50	205,75	42,48	3,86

387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		25,50	25,32	94,65	716,63	0,46	15,78	0,00	5,13	142,79	418,83	103,38	6,92
	полдник:													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40гр.	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,60	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		2,89	7,49	24,36	176,00	0,03	0,27	40,00	0,00	22,00	44,63	15,93	2,48
	Итого за 3 неделю		305,61	351,54	1242,16	9657,90	6,27	452,17	1597,55	138,35	3073,03	4895,12	1238,47	97,22

	4 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
16	Ветчина	30гр.	6,78	6,27		84,00					3,60	80,40	10,50	0,78
174	Каша мол.рисовая с слив.масл.	150/10гр.	3,83	8,04	25,07	188,25	0,05	0,88	43,50	28,49	97,57	103,61	22,59	0,35
383	Какао со сгущенным молоком	200гр.	3,67	2,60	25,08	138,40	0,03	0,38	9,50	0,20	128,00	117,86	18,00	0,64
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		17,13	24,38	67,68	561,37	0,11	1,26	93,00	28,79	238,24	324,37	61,42	2,07
	обед:													
37	Салат картофельный с огурцами	50гр.	0,61	3,92	4,48	55,70	0,03	3,02		0,20	9,26	21,05	7,61	0,34
102	Суп гороховый с птицей, зел.	12,5/200/3гр.	3,92	4,26	15,38	119,00	0,12	4,66		1,96	33,18	110,22	30,60	1,46
282	Оладьи из печени	50/5гр.	9,34	11,28	4,66	164,00	0,13	47,63	3963,00	361,73	12,01	136,51	9,22	7,01
312	Картофельное пюре	150гр.	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из кураги	200гр.	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		23,04	22,41	122,06	796,07	1,66	60,06	3996,15	365,67	149,52	442,35	117,99	11,40
	полдник:													
420	Курник	60гр.	6,00	5,21	16,59	137,00	0,05	2,36	3,08		14,34	56,33	19,89	0,94
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Всего в полдник		6,53	5,21	26,46	178,60	0,05	4,49	3,08	0,00	29,67	79,53	32,16	3,07

	Вторник													
	завтрак:													
67	Винегрет овощной	50гр.	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
279	Тефтели из говядины	60/40гр.	8,32	6,02	10,06	128,00	0,05	0,71	35,06	0,40	25,85	163,67	18,29	1,81
171	Пшеничная каша	150гр.	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13		40,00		36,09	156,47	36,66	2,65
379	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,95	100,60	0,02	0,38	20,00		125,78	90,00	14,00	0,01
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		21,90	20,08	87,92	622,54	0,29	7,59	95,06	1,88	214,59	454,04	90,98	5,28
	обед:													
45	Салат из свежей капусты с морковью	50гр.	0,67	3,04	4,26	47,06	0,01	12,22		1,12	21,50	14,16	8,00	0,26

110	Солянка со сметаной,зел.	200/3/10гр.	5,78	4,11	17,84	145,00	0,05	7,64	4,70		29,48	398,00	29,76	1,12
292	Филе птицы тушеное в соусе	50/50гр.	8,71	7,71	2,24	138,66	0,08	5,56	20,07	15,95	37,77	73,41	24,01	1,83
302	Гречневая каша	150гр.	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
342	Компот из свеж. яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		29,00	19,66	121,79	823,18	0,54	27,22	24,77	17,70	126,09	760,99	223,03	9,27
	полдник:													
415	Рогалик с повидлом	80гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00		19,40	75,00	24,40	1,28
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00		240,00	190,00	28,00	0,20
	Всего в полдник		12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00	259,40	265,00	52,40	1,48

	Среда													
	завтрак:													
209	Яйцо вареное	40гр.	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
185	Запеканка рисовая со сгущ.молоком	110/15гр.	3,65	3,87	33,10	182,00	0,03	0,21	12,00	19,96	76,62	89,02	20,58	0,45
378	Чай с молоком	200гр.	2,31	10,02	15,00	159,00	0,03	0,30	135,00		83,30	56,50	8,50	0,46
338	Фрукт банан	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		14,20	19,16	75,58	535,84	0,16	10,51	247,00	20,20	204,59	252,82	53,21	4,41
	обед:													
76	Сельдь соленая с луком,масл. раст.	25/20/10гр.	5,06	6,69	1,64	87,00	0,03	70,00	2,50		21,20	81,70	10,30	0,41
108	Суп кар.с клецками, птицей, зел.	12,5/200/3гр.	2,85	3,67	15,03	115,00	0,08	4,60	16,84		26,72	107,36	20,28	0,94
265	Азу из говядины	37,5/150гр.	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28		4,15	14,23	200,14	39,29	2,65
387	Напиток"Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		29,27	27,79	102,68	792,00	0,37	76,98	19,34	4,90	92,05	464,22	91,53	5,25
	полдник:													
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50		28,50	97,50	36,75	1,53
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
	Всего в полдник		9,42	14,25	86,06	510,08	0,15	80,28	57,50	0,18	36,70	103,92	37,71	1,81

	Четверг													
	завтрак:													
16	Колбаса п/к	30гр.	4,53	12,03	0,09	127,00	0,09				7,80	60,60	7,50	0,66
211	Омлет с сыром	125гр.	14,34	23,54	2,04	278,00	0,08	0,26	290,40	6,36	209,20	249,80	17,46	2,20
380	Коф.напиток со сгущ. молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00		128,78	86,56	12,88	0,08
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		24,57	37,83	40,45	603,00	0,23	0,64	300,40	6,36	352,45	416,46	48,17	3,24
	обед:													
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	50гр.	0,71	3,01	3,14	42,50	0,01	2,98		0,10	15,36	19,75	9,31	0,53

101	Суп харчо с гов., зел.	12,5/200/3гр.	1,58	2,17	9,69	69,00	0,07	6,60			21,36	112,00	18,22	0,70
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74	48,84	202,74	60,66	1,07
199	Гороховое пюре	150гр.	13,64	6,85	35,03	255,00	0,50		30,00		94,71	202,93	61,70	4,70
345	Компот из свежих ягод	200гр.	0,52	0,18	24,84	102,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		33,43	18,94	111,18	763,65	0,85	73,64	37,27	234,67	220,01	621,84	184,55	68,17
	полдник:													
413	Пицца	90гр.	8,901	14,625	25,47	269,10	0,11	0,17	30,87		88,46	115,22	23,33	1,20
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		9,43	14,63	34,94	309,10	0,11	0,44	30,87	0,00	102,06	137,35	35,06	3,33

	Пятница													
	завтрак:													
29	Салат из свежих овощей	50гр.	0,55	3,02	1,89	36,95	0,28	6,61			12,71	17,81	9,42	0,33
291	Плов из птицы	50/100гр.	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	4,52	14,60		34,76	131,50	40,53	1,48
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04				6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		16,55	11,14	55,56	390,95	0,39	11,40	14,60	0,00	67,74	190,94	72,01	4,24
	обед:													
306	Салат из кукурузы консерв.	30гр.	0,685	0,97	3,263	24,533	0,003	1,552	4,666		3,123	16,603	0,07	0,14
120	Суп молочный с макар.изделиями	200гр.	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,66	26,40	0,40	130,40	109,50	21,34	0,52
284	Запеканка картофельная с фаршем	145гр.	16,64	20,89	19,80	325,00	0,25	4,78	20,00		42,45	283,15	106,15	3,83
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
338	Фрукт мандарин	100гр.	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		27,14	26,72	116,71	824,61	0,55	96,99	51,07	1,21	216,51	487,69	155,18	7,84
	полдник:													
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00		19,40	75,00	24,40	1,28
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Всего в полдник		8,08	13,34	75,94	456,60	0,14	4,00	18,00	0,20	33,40	89,00	32,40	4,08

	Суббота													
	завтрак:													
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
173	Каша молочная геркулесовая	150/10гр.	4,575	3	27,72	156,18	0,165	1,56	24,00	0,65	166,20	236,55	59,70	1,58
377	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
4	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,04			0,00	6,67	19,50	10,33	0,30
	Итого в завтрак		12,61	16,37	55,12	420,16	0,21	3,83	116,00	0,85	366,60	382,25	89,30	4,21
	обед:													

70	Огурец соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4,00	0,01	1,4			9,2	9,6	5,60	9,60
113	Суп-лапша домашняя, с птицей,зел.	12,5/200/3гр.	2,05	4,43	9,30	93,00	0,10	0,40	10,00	0,30	22,84	166,90	8,54	0,52
285	Макаронник с говядиной	120/5гр	17,79	24,82	20,73	275,00	0,05	0,02	17,35		84,09	49,29	17,32	1,18
387	Напиток "Волжский"	200гр.	0,08		26,26	105,00	0,01	1,10		0,12	13,56	14,00	4,00	0,38
4	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,76	0,27	17,40	85,00	0,06			0,36	6,67	23,52	10,33	0,30
4	Хлеб ржаной	1/30гр.	2,03	0,27	16,33	78,00	0,13			0,27	9,67	37,50	7,33	0,57
	Итого в обед		25,03	29,83	90,70	640,00	0,36	2,92	27,35	1,05	146,03	300,81	53,12	12,55
	полдник:													
2	Бутерброд с повидлом	55гр.	2,4	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00		10,00	22,80	5,60	0,60
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Всего в полдник		2,93	3,87	37,30	196,00	0,04	0,37	20,00	0,00	23,60	44,93	17,33	2,73
	Итого за 4 неделю		323,12	345,14	1371,86	9911,75	6,36	464,01	5209,45	683,65	2879,26	5818,50	1447,55	154,42
	Итого за весь период		628,73	696,68	2614,02	19569,65	12,63	916,18	6807,00	821,99	5952,29	#######	2686,01	251,64
	Среднее значение за период		52,39	58,06	217,84	1630,80	1,05	76,35	567,25	68,50	496,02	892,80	223,83	20,97