

"Согласовано"

Директор
МБОУ СОШ п. Нивенское
Г.Г.Граховская
202 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"
Р.В.Матвеев
202 г.

Доставочное Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений МБОУ СОШ п. Нивенское
возрастная категория от 11 лет
2026 г.

Сезон:
Сезон:
По рекомендациям СанПин 2.3/2.43590-20
Возрастная градация от 12 лет ; 50-60 % суточного рациона

	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:				625	16,799	95,148	620,995	0,375	37,306	0,128	0,807	460,067	415,277	112,303	4,139
Обед															
1	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/250	1275	250	5,539	8,110	21,747	182,139	0,118	8,943	0,007	2,513	36,780	90,905	34,673	1,212
2	Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	373,389	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				810	39,867	42,825	1 163,646	1,105	10,692	0,035	8,729	98,564	374,522	100,817	6,465
Всего:					56,666	62,071	1 784,642	1,481	47,998	0,163	9,537	558,631	789,799	213,120	10,604
02 день															
Завтрак															
1	Жаркое по-домашнему с мясом 1/230	1728	230	23,266	30,021	41,875	530,753	0,872	48,509	0,448	5,287	55,569	279,234	79,985	3,440
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:				575	26,481	86,816	728,199	1,091	85,569	0,448	5,573	95,147	302,335	112,649	6,700
Обед															
1	Борщ со свежей капустой с картофелем и	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:				810	35,986	29,540	895,778	0,634	20,567	0,343	9,278	132,852	472,066	270,357	10,288
Всего:					62,467	60,097	1 623,977	1,725	106,136	0,791	14,851	227,999	774,402	383,006	16,988
03 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/250	1721	250	5,925	8,469	40,599	262,314	0,128	1,381	0,051	0,375	153,869	221,816	59,743	0,965

2	Яйцо вареное 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	78,550	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,25
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
5	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			650	17,739	16,331	95,428	599,64	0,403	37,166	0,19	1,677	286,368	389,778	107,283	5,379

Обед

1	Суп картофельный с вермишелью на бульоне	1587	250	5,647	8,077	16,731	162,202	0,080	9,053	0,207	2,650	33,218	46,268	18,860	1,036
2	Котлета рыбная 1/100	180	100	15,315	11,375	17,514	233,691	0,092	1,932	0,017	4,693	30,176	17,235	32,384	0,937
3	Картофельное пюре с маслом 1/200	1720	200	4,390	6,509	29,381	193,665	0,206	34,590	0,034	0,241	62,140	129,780	43,998	1,641
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте	1116	200	0,000	0,000	22,400	89,603	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	28,952	26,561	117,226	823,761	0,601	47,375	0,258	8,351	149,472	265,522	132,642	8,844
Всего:				46,691	42,892	212,654	1423,401	1,004	84,541	0,448	10,028	435,84	655,3	239,925	14,223

04 день

Завтрак

1	Котлета Домашняя /мясная/ 1/100	1710	100	17,854	23,668	18,402	358,036	0,512	1,150		4,061	17,871	121,728	17,802	1,202
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	30,175	30,240	120,738	875,807	0,867	1,210	0,028	6,069	56,184	206,728	57,482	5,018

Обед

1	Щи из свежей капусты с картофелем и	1442	300	6,147	10,427	12,421	168,114	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562	1,378
2	Плов с курицей 1/250	1443	250	21,130	20,880	52,470	482,320	0,280	4,170	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
3	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,037	31,907	113,111	863,754	0,556	41,051	0,658	9,011	148,884	462,924	203,262	6,552
Всего:				61,212	62,147	233,849	1 739,561	1,423	42,261	0,686	15,080	205,067	669,652	260,744	11,570

05 день

Завтрак

1	Запеканка из творога с кисельным ягодным	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			555	28,257	18,294	104,927	697,380	3,473	38,961	0,082	3,061	267,202	337,143	72,729	4,622

Обед

1	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
2	Тефтели мясная запеченная 1/100	1204	100	16,597	18,598	10,207	274,600	0,540	1,610		1,429	19,807	146,190	27,320	1,229
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,090	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	33,525	33,358	110,558	876,554	1,204	54,963	0,235	5,025	128,532	434,847	147,763	8,346
Всего:				61,782	51,652	215,486	1 573,934	4,678	93,924	0,317	8,086	395,733	771,990	220,492	12,968

06 день

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/220	1694	220	7,161	9,103	31,767	237,634	0,149	1,216	0,045	1,122	139,365	195,198	56,863	1,344
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250

Итого:		575	16,835	19,679	75,916	548,116	0,314	37,140	0,122	1,516	445,538	388,634	101,223	3,798
Обед														
1	Суп картофельный с рисом и курицей 1/250	1449				18,158	0,130	11,783	0,258	2,504	39,203	111,179	37,980	1,346
2	Рагу овощное с мясом 1/250	1731	250	20,607	26,483	30,376	0,699	56,803	0,600	4,852	79,053	223,404	67,253	2,879
3	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720		127,168			8,424	0,005	1,800	0,037
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123	72,300		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123	72,300		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			760	30,827	34,998	111,454	1,075	68,585	0,858	7,470	126,754	334,665	131,633	6,422
Всего:				47,662	54,677	187,370	1,389	105,725	0,980	8,986	572,292	723,299	232,856	10,220
07 день														
Завтрак														
1	Биточек куриный 1/100	1745	100	19,820	17,530	17,712	0,077	2,392		3,319	17,871	138,978	64,032	1,340
2	Рис отварной с маслом 1/200	1700	200	5,040	5,775	54,698	0,239		0,028	0,630	55,040	233,212	85,668	1,547
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Итого:			555	28,025	23,841	113,601	0,541	4,452	0,028	4,054	87,502	378,304	175,464	5,256
Обед														
1	Рассольник Ленинградский со сметаной на	1438	300	6,627	10,559	19,936	0,099	12,411	0,267	3,405	50,415	94,275	30,084	1,495
2	Макаронник с курицей 1/250	1509	250	24,506	25,732	49,579	0,184	3,751	0,200	7,835	44,029	199,720	80,333	2,495
3	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123	72,300		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	35,228	36,891	126,935	0,496	16,162	0,467	11,987	125,381	371,589	148,017	6,917
Всего:				63,253	60,732	240,536	1,037	20,614	0,495	16,040	212,883	749,894	323,481	12,174
08 день														
Завтрак														
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Яйцо вареное 1/50	11	50	6,350	5,750	0,350	0,035		0,125	1,000	27,500	96,000	6,000	1,25
2	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			600	18,624	15,537	87,608	0,402	36,89	0,18	2,142	251,694	316,915	85,434	5,366
Обед														
1	Щи из свежей капусты с картофелем и	1442	300	6,147	10,427	12,421	0,081	34,881	0,258	2,994	69,321	60,051	29,562	1,378
2	Жаркое по-домашнему с курицей 1/250	1702	250	21,874	21,767	36,637	0,313	44,563	0,400	4,860	51,135	261,226	117,330	3,177
3	Сок фруктовый разливной в ассортименте	1116	200	0,000	0,000	22,400	0,040	1,800		0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	0,123	72,300		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	31,621	32,794	102,658	0,617	81,244	0,658	8,621	144,394	393,515	184,292	9,786
Всего:				50,245	48,331	190,266	1,019	118,134	0,838	10,763	396,088	710,43	269,726	15,152
09 день														
Завтрак														
1	Биточек мясной 1/100	184	100	21,454	28,074	8,726	0,654	1,749		3,555	17,701	145,387	20,429	1,309
2	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:			550	33,775	34,646	111,062	1,009	1,809	0,028	5,564	56,013	230,387	60,109	5,125
Обед														
1	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/300	1275		6,647	9,732	26,096	0,142	10,731	0,009	3,016	44,136	109,086	41,607	1,455
2	Каша гречневая с курицей 1/250	1115	250	25,049	21,972	46,094	0,336	4,063	0,400	8,806	43,818	322,864	193,785	5,476
3	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147

4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123		0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060		0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			510	35,456	32,304	120,410	914,205	0,673	16,794	0,409	12,689	110,891	494,194	9,508
<i>Всего:</i>				69,231	66,950	231,472	1 805,365	1,683	18,603	0,437	18,253	166,904	724,581	14,632
10 день														

Завтрак

1	Запеканка творожная Золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
2	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Фрукты свежие по сезону (v)1/150	518	150	0,975	0,150	13,425	58,950	0,053	52,500		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
<i>Итого:</i>			555	23,315	21,336	97,996	677,266	0,210	55,010	0,197	1,640	225,146	313,950	53,846	4,015

Обед

1	Суп картофельный с рыбой 1/250	342	250	8,754	5,824	28,455	201,248	0,701	21,658	0,203	2,555	48,003	155,466	44,518	1,611
2	Гуляш из курицы 1/100	1716	100	17,598	13,447	2,911	203,054	0,059	1,751		1,312	12,150	125,972	62,730	1,116
3	Картофель отварной с маслом 1/200	1711	200	4,050	5,871	32,535	199,179	0,240	39,800	0,028	0,269	32,620	119,770	46,458	1,892
4	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			820	34,682	25,841	117,260	840,341	1,229	65,209	0,231	4,941	114,923	461,665	190,906	7,896
<i>Всего:</i>				57,997	47,177	215,257	1 517,607	1,439	120,219	0,429	6,581	340,069	775,615	244,752	11,911
11 день															

Завтрак

1	Каша пшеничная молочная с маслом 1/200	1676	200	6,810	7,675	32,779	227,431	0,127	1,105	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
2	Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
<i>Итого:</i>			575	17,684	18,452	87,328	586,112	0,374	37,030	0,117	1,272	425,393	342,414	90,454	4,126
Обед															

1	Суп гороховый на бульоне 1/250	1764	250	9,197	8,289	19,656	190,015	0,236	11,553	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
2	Фрикаделька куриная 1/100	1740	100	19,510	19,135	17,836	321,597	0,139	2,392		3,720	13,964	125,550	69,828	1,837
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670	200	0,072		31,720	127,168					8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			810	41,580	34,065	161,706	1 119,730	0,708	13,945	0,235	8,921	112,015	372,222	156,429	8,089
<i>Всего:</i>				59,264	52,516	249,034	1 705,843	1,081	50,974	0,353	10,193	537,408	714,636	246,883	12,215
12 день															

Завтрак

1	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
<i>Итого:</i>			550	20,674	17,335	91,967	606,577	0,464	38,396	0,320	4,415	82,891	294,518	148,644	5,667
Обед															

1	Борщ со свежей капустой с картофелем и	1439	250	5,082	8,679	13,516	152,505	0,061	18,568	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
2	Мясо курицы тушеное в соусе 1/100	1255	100	17,638	13,436	2,860	202,916	0,058	1,999	0,100	1,306	14,832	127,226	63,404	1,106
3	Каша гречневая с маслом 1/200	1680	200	9,170	6,825	47,698	288,897	0,302		0,028	4,725	29,340	212,204	141,868	4,764
4	Компот из изюма 1/200	1201	200	0,495		26,220	106,860	0,030				21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
<i>Итого:</i>			810	35,986	29,540	121,494	895,778	0,634	20,567	0,343	9,278	132,852	472,066	270,357	10,288

4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	24,519	18,650	86,982	613,850	0,512	38,461	0,320	7,347	73,179	285,674	193,740	8,017
Обед															
1	Рассольник Ленинградский со сметаной на	1438	250	5,772	8,849	18,651	177,335	0,098	12,843	0,222	2,850	43,263	85,812	27,945	1,359
2	Котлета мясная 1/100	1742	100	17,543	23,275	18,526	353,751	0,574	1,150		3,582	13,964	108,300	23,598	1,699
3	Макароны отварные с маслом 1/200	1669	200	9,201	6,041	61,295	336,350	0,150		0,028	1,914	25,722	79,986	14,516	1,477
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658	200	0,160		17,020	68,720	0,012	2,000		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			810	36,277	38,765	146,691	1 080,756	1,016	15,993	0,250	9,213	105,886	336,342	99,159	7,111
Всего:				60,795	57,415	233,673	1 694,606	1,528	54,453	0,571	16,561	179,064	622,016	292,899	15,128
20 день															
Завтрак															
1	Запеканка из творога с кисельным ягодным	1755	200	24,442	17,658	54,786	475,834	3,213	1,901	0,082	2,756	227,611	314,029	35,965	1,002
2	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
3	Чай заварной с шиповником 1/200	1666	200	0,240	0,020	16,428	66,854	0,000	0,040	0,000		11,052	3,302	3,676	0,375
4	Фрукты свежие по сезону (v)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			550	28,332	18,278	106,164	702,488	3,453	36,941	0,082	3,051	263,726	334,395	71,141	4,428
Обед															
1	Щи из свежей капусты с картофелем и	1442	250	5,122	8,689	10,351	140,095	0,068	29,068	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	1728	250	20,774	26,805	37,388	473,887	0,779	43,312	0,400	4,721	49,615	249,316	71,415	3,072
3	Компот из яблок 1/200	1690	200	0,080		16,960	68,160	0,006	2,000		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Итого:			760	29,576	36,094	95,899	826,742	1,035	74,380	0,615	8,003	129,520	359,803	129,150	7,138
Всего:				57,908	54,372	202,062	1 529,230	4,489	111,321	0,697	11,053	393,246	694,197	200,291	11,565