

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора Управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
(М.И. Сорокина)  
355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4  
« 24 » 2024 год

**СОГЛАСОВАНО:**

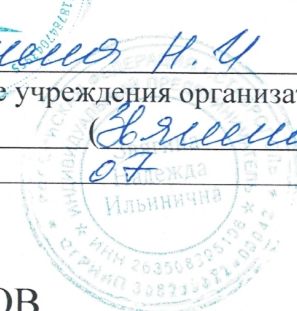
Руководитель комитета образования  
администрации Шпаковского муниципального  
округа СК  
(Н.В.Юркова)  
« 24 » 2024 год



**УТВЕРЖДАЮ:**

*Юркова Наталья*  
(наименование учреждения организатора питания)  
«Светлая Пальмира» (Юркова В.С.)  
« 24 » 2024 год

*Звизмова Н.Ч.*  
(наименование учреждения организатора питания)  
«МЗБ» (Звизмова Н.Ч.)  
« 24 » 2024 год



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 4 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ШПАКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
(на период с 01.09.2024 г. по 30.11.2024 г. 2024/2025 учебного года)**

Меню составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания.

Главный технолог казенного учреждения «Центр по  
техническому обслуживанию, капитальному ремонту  
и безопасности образовательных учреждений»

*Н.В. Котова*

Н.В.Котова

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					цена за 1 кг	стоимость
					Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
<b>Первая неделя</b>																				
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
82/2005	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	<b>255</b>			<b>1,93</b>	<b>5,92</b>	<b>11,64</b>	<b>114,06</b>	<b>363,08</b>	<b>47,03</b>	<b>24,65</b>	<b>52,72</b>	<b>1,11</b>	<b>250,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,69</b>	<b>19,99</b>		
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	50	2,50
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	35	0,88
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93
	морковь		15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55
	лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	35	0,42
	томатная паста		3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	190	0,57
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	сахар-песок		2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,19
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05
	лавровый лист		0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	0,00
	вода или бульон		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			<b>8,29</b>
229/2005	<b>Рыба ,тушеная в томате с овощами</b>	<b>140</b>			<b>19,747</b>	<b>6,066</b>	<b>7,338</b>	<b>164,72</b>	<b>631,25</b>	<b>71,09</b>	<b>80,51</b>	<b>312,12</b>	<b>1,492</b>	<b>2,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,897</b>	<b>4,95</b>		
	филе минтай		133	119	18,921	1,071	0	85,68	499,8	47,6	65,45	285,6	0,952	0	0	0	1,547	0	331	44,023
	морковь		27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945
	вода		38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	лук репчатый		12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838
	сахар -песок		2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056
	томатная паста		4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003
	<i>итого</i>																			<b>47,0271</b>
125/2005	<b>Картофель отварной</b>	<b>180</b>			<b>3,58</b>	<b>7,95</b>	<b>28,655</b>	<b>200,85</b>	<b>996,3</b>	<b>19,7</b>	<b>40,55</b>	<b>103,4</b>	<b>1,595</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,275</b>	<b>35</b>		
	картофель		235	175	3,5	0,7	28,525	134,75	994	17,5	40,25	101,5	1,575	0	0	0	2,275	35	35	8,225
	масло сливочное"Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	2,3	2,2	0,3	1,9	0,02	0,05	0	0	0	0	800	8
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174
	<i>итого</i>																			<b>16,27</b>
388/2005	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>			<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>29,62</b>	<b>132,6</b>	<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>200</b>		
	плоды шиповника сушеные		20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>итого</i>																			<b>7,11</b>
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,85</b>	<b>5,4</b>	<b>24,9</b>	<b>131</b>	<b>63,5</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	50	<b>2,50</b>
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>70</b>	70	70	<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>23,94</b>	<b>126,7</b>	<b>65,8</b>	<b>23,8</b>	<b>28,7</b>	<b>84</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	60	<b>4,20</b>
г/п	<b>Фрукты (апельсины)</b>	<b>180</b>	1шт.	180	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15</b>	<b>76</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>76</b>	110	<b>19,80</b>
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	50	<b>3,18</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>1135</b>			<b>36,4885</b>	<b>26,914</b>	<b>142,591</b>	<b>954,33</b>	<b>2525,13</b>	<b>270,815</b>	<b>225,71</b>	<b>656,335</b>	<b>7,764</b>	<b>278,98</b>	<b>0,1785</b>	<b>0,141</b>	<b>6,589</b>	<b>341,9</b>		<b>108,37</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
103/2005	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>		<b>250</b>	<b>2,81</b>	<b>2,91</b>	<b>20,71</b>	<b>121,53</b>	<b>475,90</b>	<b>15,10</b>	<b>24,05</b>	<b>63,50</b>	<b>0,80</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>16,50</b>		

	картофель			100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	макароны или лапша или вермишель			10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14
	морковь			12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44
	лук репчатый			12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42
	масло растительное подсолнечное			2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,34
	вода			175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	<i>итого</i>																				<b>5,84</b>
<b>290/2005</b>	<b>Птица, тушенная в соусе</b>	<b>140</b>				<b>24,369</b>	<b>25,17</b>	<b>3,16</b>	<b>337,524</b>	<b>404,846</b>	<b>12,544</b>	<b>113,65</b>	<b>225,58</b>	<b>1,89</b>	<b>89,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,78</b>	<b>3,5</b>		
	бройлер-цыпленок			178,2	128	23,899	20,58	0,0	281,16	373	10,2	109,91	218,54	1,79	89,46	0	0	13,67	2,3	200	35,64
	масло растительное подсолнечное			3,6	3,6	0	3,596	0	32,364	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,49
	соль йодированная			1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
<b>331/2005</b>	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>50</b>				<b>0,47</b>	<b>1</b>	<b>3,16</b>	<b>24</b>	<b>31,7</b>	<b>2,32</b>	<b>3,74</b>	<b>7,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>1,2</b>		<b>0,00</b>
	сметана			12,5	12,5	0,3125	1,875	0,43	26	13,625	10,75	1	7,5	0,03	0,019	0,004	0,014	0,013	0,038	303,64	3,80
	мука пшеничная			3,75	3,75	0,3863	0,041	2,5875	12,525	6,6	0,9	1,65	4,3125	0,08	0	0	0	0	0	52,04	0,20
	вода			37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста			2	2	0,096	0	0,38	2,04	17,5	0,4	1	1,36	0,05	0	0	0	0,038	0,9	190	0,38
	соль йодированная			0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01
	<i>итого</i>																				<b>40,53</b>
<b>302/2005</b>	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b>	<b>180</b>				<b>8,806</b>	<b>5,075</b>	<b>50,351</b>	<b>274,47</b>	<b>1,61</b>	<b>1,54</b>	<b>0,21</b>	<b>194,53</b>	<b>4,7</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	крупа пшеничная			70	70	8,75	0	50,26	228,2	0,0	0	0,0	193,2	4,69	0	0	0	0	0	46,66	3,27
	соль йодированная			1,8	1,8	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
	масло сливочное"Крестьянское"			7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60
	<i>итого</i>																				<b>8,90</b>
<b>372/2014</b>	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>				<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>23,88</b>	<b>94,6</b>	<b>111,8</b>	<b>6,8</b>	<b>3,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
	яблоки			46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	80	3,68
	вода			172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок			20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51	
	кислота лимонная			0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	<i>итого</i>																				<b>5,26</b>
г/п	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	50	50		<b>3,85</b>	<b>5,4</b>	<b>24,9</b>	<b>131</b>	<b>63,5</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	50	<b>2,50</b>
г/п	Хлеб ржаной	<b>70</b>	70	70		<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>23,94</b>	<b>126,7</b>	<b>65,8</b>	<b>23,8</b>	<b>28,7</b>	<b>84</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	60	<b>4,20</b>
г/п	Фрукты ( яблоки)	<b>180</b>	шт.	180		<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>500,4</b>	<b>28,8</b>	<b>16,2</b>	<b>19,8</b>	<b>3,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	80	<b>14,40</b>
<b>71/2005</b>	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60		<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	50	<b>3,18</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>1130</b>				<b>45,8146</b>	<b>40,335</b>	<b>166,076</b>	<b>1178,819</b>	<b>1708,46</b>	<b>115,384</b>	<b>212,308</b>	<b>658,508</b>	<b>15</b>	<b>295,5</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>15,75</b>	<b>48</b>		<b>84,81</b>
	<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																				
	<b>ОБЕД</b>																				
<b>96/2005</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	<b>255</b>				<b>2,41</b>	<b>6,10</b>	<b>17,44</b>	<b>136,70</b>	<b>489,95</b>	<b>27,66</b>	<b>28,95</b>	<b>74,65</b>	<b>0,94</b>	<b>200,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>	<b>16,77</b>		
	картофель			100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	крупа(перловая или пшеничная)			5	5	0,47	0,06	3,69	16,20	8,60	1,90	4,70	16,15	0,17	0,00	0,01	0,00	0,10	0,00	46,66	0,23
	морковь			12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44
	лук репчатый			6,3	5	0,07	0,00	0,41	2,05	8,75	1,55	0,70	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	35	0,22
	огурцы соленые			16,8	15	0,12	0,00	0,26	1,95	21,15	3,45	2,10	3,60	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	50	0,84
	масло растительное подсолнечное			5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	соль йодированная			1,7	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,04
	вода			187,5	187,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	сметана			5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																				<b>7,47</b>
<b>279/2005</b>	<b>Тефтели с соусом сметанным с луком</b>	<b>140</b>				<b>12,936</b>	<b>15,37</b>	<b>13,458</b>	<b>247,248</b>	<b>288,295</b>	<b>38,26</b>	<b>21,82</b>	<b>107,49</b>	<b>1,21</b>	<b>0,022</b>	<b>0,018</b>	<b>0,093</b>	<b>2,032</b>	<b>3,735</b>		
	говядина(котлетное мясо)б/к			57	57	10,602	9,12	0	124,488	185,25	5,13	12,54	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	38,76
	вода			9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	крупа рисовая			7,5	7,5	0,7	0,8	4,5	23,6	11,5	2,35	3,15	7,5	0,15	0	0,015	0	0,14	0	110	0,83
	лук репчатый			31,5	27	0,378	0	2,214	11,07	47,25	8,37	3,78	15,66	0	0	0	0	0	2,7	35	1,10
	масло растительное подсолнечное			9	9	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,23

	мука пшеничная		6	6	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,31	
	соль йодированная		2	2		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
332/2005	соус сметанный с луком	50			0,47	1	3,16	24	31,7	2,32	3,74	7,0	0,1	0	0	0	0,11	1,2	0,00	
	соус сметанный		46	46																
	сметана		11,5	11,5	0,2875	1,725	0,39	24	12,535	9,89	0,92	6,9	0,02	0,017	0,003	0,013	0,012	0,035	303,64	3,49
	мука пшеничная		3,4	3,4	0,41	0	2,76	13,36	7,04	4,6	0	0	0	0	0	0,05	0	52,04	0,18	
	вода		34,5	34,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	17,5	3,1	1,4	5,8	0	0	0	0	1	35	0,42	
	масло сливочное"Крестьянское"		1	1	0,008	0,725	0,013	6,61	0,2	0,22	0,0	0,19	0,002	0,005	0	0	0	800	0,80	
	<i>итого</i>																		47,16	
309/2005	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>			<b>6,4</b>	<b>5,746</b>	<b>42,608</b>	<b>251,84</b>	<b>77,25</b>	<b>12,52</b>	<b>9,97</b>	<b>54,4</b>	<b>0,75</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	макаронные изделия в/с		61	61	6,344	0,671	42,517	205,57	75,6	10,98	9,76	53,07	0,73	0	0	0	0	114	6,95	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	
	масло сливочное"Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	800	5,60	
	<i>итого</i>																		12,60	
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	50	<b>3,18</b>
399/2014	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1 шт.		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00
	<i>итого</i>																			22,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20
г/п	Фрукты (апельсины)	180	1шт.	180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	110	19,80
	<b>Итого за обед</b>	<b>1135</b>			<b>33,2955</b>	<b>34,116</b>	<b>159,041</b>	<b>1069,888</b>	<b>1619,4</b>	<b>213,036</b>	<b>145,34</b>	<b>435,24</b>	<b>8,661</b>	<b>226,06</b>	<b>0,164</b>	<b>0,182</b>	<b>5,1015</b>	<b>106,5</b>		<b>118,91</b>
	<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																			
	<b>ОБЕД</b>																			
88/2005	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>255</b>			<b>2,03</b>	<b>5,90</b>	<b>10,39</b>	<b>106,71</b>	<b>406,37</b>	<b>40,63</b>	<b>22,93</b>	<b>52,07</b>	<b>0,39</b>	<b>250,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>	<b>28,97</b>		
	капуста белокочанная		53,8	42	0,76	0,00	1,97	11,76	126,00	20,16	6,72	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	35	1,88
	картофель		50	38,3	0,77	0,15	6,24	29,49	217,54	3,83	8,81	22,21	0,34	0,00	0,00	0,00	0,50	7,66	35	1,75
	морковь		16,7	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,58
	лук репчатый		12,5	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,44
	томатная паста		1,7	1,7	0,08	0,00	0,32	1,73	14,88	0,34	0,85	1,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,03	0,77	190	0,32
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	соль йодированная		1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,03	
	вода		200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	сметана		5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52
	<i>итого</i>																			7,21
291/2005	<b>Плов из птицы</b>	<b>270</b>			<b>31,02</b>	<b>22,44</b>	<b>47,69</b>	<b>561,00</b>	<b>434,61</b>	<b>43,22</b>	<b>46,75</b>	<b>250,15</b>	<b>3,66</b>	<b>48,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10,80</b>	<b>3,60</b>		
	бройлер-цыпленок		171,8	122	26,071	9,22	0	225,95	318,24	19,584	24,48	171,36	2,45	48,96	0,122	0,245	9,584	0	200	34,36
	масло растительное подсолнечное		12,6	12,6	0	12,59	0	113,274	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,72	
	морковь		18	14,4	0,1872	0	0,9936	5,04	28,8	3,888	5,472	7,92	0	0	0	0	0,144	0,72	35	0,63
	томатная паста		3,6	3,6	0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,08	0	0	0	0,068	1,62	190	0,68
	лук репчатый		14,4	12,6	0,1764	0	1,0332	5,166	22,05	3,906	1,764	7,308	0	0	0	0	0	1,26	35	0,50
	крупа рисовая		63	63	4,41	0,63	44,982	207,9	34,02	15,12	13,23	61,11	1,13	0	0,05	0,025	1,008	0	110	6,93
	соль йодированная		4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08	
	<i>итого</i>																			44,91
352/2005	<b>Кисель из яблок</b>	<b>200</b>			<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>29,268</b>	<b>116,06</b>	<b>85,2</b>	<b>8,4</b>	<b>2,7</b>	<b>9,46</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,006</b>	<b>3,09</b>	<b>3</b>		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	209	1,67	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	<i>итого</i>																			5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20

71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	70,8	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	0	0,036	0,024	0,3	15	69	4,89
г/п	Фрукты ( яблоки)	180	шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	80	14,40
	Итого за обед	1085			42,72	35,54	156,35	1138,01	1729,88	166,24	146,78	472,57	11,63	298,97	0,22	0,31	15,62	68,57		84,1
	<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																			
	<b>ОБЕД</b>																			
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250			5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63		
	картофель		67	50	1,00	0,20	8,15	38,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,65	10,00	35	2,35
	горох лущеный		20,3	20,3	4,67	0,32	10,31	63,74	148,39	18,07	17,86	45,88	1,42	0,01	0,18	0,04	0,48	0,00	93,28	1,89
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42
	морковь		15,8	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55
	масло растительное подсолнечное		5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68
	соль йодированная		2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	итого																			5,95
305/2014	Котлета рубленая из птицы	100			17,779	11,68	13,387	231,065	229,967	14,998	66,603	137,65	1,37	46,55	0,046	0,046	7,505	1,195		
	филе птицы(полуфабрикат)		67,5	66,4	15,67	1,262	0,2656	75,032	193,888	5,312	57,104	113,54	0,93	46,48	0,046	0,046	7,105	1,195	300	20,25
	хлеб пшеничный		17	17	1,309	0,51	8,466	44,54	21,59	4,42	5,95	14,11	0,27	0	0	0	0,262	0	50	0,85
	вода		24	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сухари панировочные		9	9	0,693	0,27	4,482	23,58	11,43	2,34	3,15	7,47	0,14	0	0	0	0,139	0	90	0,81
	масло сливочное"Крестьянское"		13,3	13,3	0,1064	9,6425	0,1729	87,913	3,1	2,926	0,4	2,527	0,027	0,0665	0	0	0	0	800	10,64
	соль йодированная		2,5	2,5	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,05
	итого																			32,60
139/2005	Капуста тушеная	180			4,25	7,44	18,00	157,61	678,36	107,05	38,53	75,31	1,46	92,00	0,07	0,09	1,60	95,23		
	капуста белокочанная свежая		255,6	205,2	3,69	0,21	9,64	57,46	615,60	98,50	32,83	63,61	1,23	0,00	0,06	0,08	1,44	92,34	35,00	8,95
	р-р лимонной кислоты		5,4	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98
	томатная паста		4,3	4,3	0,21	0,00	0,82	4,39	37,63	0,86	2,15	2,92	0,10	0,00	0,00	0,01	0,08	1,94	190,00	0,82
	морковь		5,4	4,6	0,06	0,00	0,32	1,61	9,20	1,24	1,75	2,53	0,03	92,00	0,00	0,00	0,05	0,23	35,00	0,19
	лук репчатый		9	7,2	0,10	0,01	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,72	35,00	0,32
	мука пшеничная в/с		1,8	1,8	0,19	0,02	1,24	6,01	3,17	0,43	0,79	2,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	52,04	0,09
	сахар-песок		5,4	5,4	0,00	0,00	5,39	20,47	0,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,41
	соль йодированная		1	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,02
	лавровый лист		0,016	0,016	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00
	итого																			11,78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200			0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24		
	сухофрукты(смесь)		20	50	0,44	0	11,8	50,6	0	0,2	0	0	0,03	0	0	0	0	0,04	260	5,20
	сахар-песок		20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	1,51
	вода		200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	350	0,07
	итого																			6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20
г/п	Фрукты ( яблоки)	180	шт.	180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	80	14,40
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	63,6	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	50	3,18
	Итого за обед	1090			38,11	31,66	151,27	1021,44	2098,12	240,79	211,45	471,02	11,46	394,56	0,32	0,20	11,25	132,29		81,38
	<b>Вторая неделя</b>																			
	<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																			
	<b>ОБЕД</b>																			
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255			1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99		
	свекла		50	40	0,60	0,04	2,52	16,80	115,20	14,80	8,80	17,20	0,56	0,00	0,01	0,02	0,08	4,00	50	2,50
	капуста белокочанная свежая		25	20	0,36	0,02	0,94	5,60	60,00	9,60	3,20	6,20	0,12	0,00	0,01	0,01	0,14	9,00	35	0,88
	картофель		26,7	20	0,40	0,08	3,26	15,40	113,60	2,00	4,60	11,60	0,18	0,00	0,00	0,00	0,26	4,00	35	0,93

	морковь			15,7	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,09	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55	
	лук репчатый			12	10	0,14	0,02	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	0,02	1,00	35	0,42	
	томатная паста			3	3	0,14	0,00	0,57	3,06	26,25	0,60	1,50	2,04	0,07	0,00	0,00	0,01	0,06	1,35	190	0,57	
	масло растительное подсолнечное			5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	сахар-песок			2,5	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	75,28	0,19	
	соль йодированная			2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05	
	лавровый лист			0,006	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	0,00	
	вода или бульон			200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	сметана			5	5	0,13	0,75	0,17	10,30	5,45	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,01	0,02	303,64	1,52	
	<i>итого</i>																				<b>8,29</b>	
<b>291/2005</b>	<b>Плов из птицы</b>	<b>270</b>				<b>31,02</b>	<b>22,44</b>	<b>47,69</b>	<b>561,00</b>	<b>434,61</b>	<b>43,22</b>	<b>46,75</b>	<b>250,15</b>	<b>3,66</b>	<b>48,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,27</b>	<b>10,80</b>	<b>3,60</b>			
	бройлер-цыпленок			171,8	122	26,071	9,22	0	225,95	318,24	19,584	24,48	171,36	2,45	48,96	0,122	0,245	9,584	0	200	34,36	
	масло растительное подсолнечное			12,6	12,6	0	12,59	0	113,274	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,72	
	морковь			18	14,4	0,1872	0	0,9936	5,04	28,8	3,888	5,472	7,92	0	0	0	0	0,144	0,72	35	0,63	
	томатная паста			3,6	3,6	0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,08	0	0	0	0,068	1,62	190	0,68	
	лук репчатый			14,4	12,6	0,1764	0	1,0332	5,166	22,05	3,906	1,764	7,308	0	0	0	0	0	1,26	35	0,50	
	крупа рисовая			63	63	4,41	0,63	44,982	207,9	34,02	15,12	13,23	61,11	1,13	0	0,05	0,025	1,008	0	110	6,93	
	соль йодированная			4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,08	
	<i>итого</i>																				<b>44,91</b>	
г/п	Хлеб пшеничный			50	50	50	<b>3,85</b>	<b>5,4</b>	<b>24,9</b>	<b>131</b>	<b>63,5</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	50	<b>2,50</b>
г/п	Хлеб ржаной			70	70	70	<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>23,94</b>	<b>126,7</b>	<b>65,8</b>	<b>23,8</b>	<b>28,7</b>	<b>84</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	60	<b>4,20</b>
<b>71/2005</b>	<b>Овощи натуральные свежие (помидоры)</b>	<b>60</b>	<b>70,8</b>	<b>60</b>	<b>0,36</b>	<b>0,12</b>	<b>2,52</b>	<b>11,94</b>	<b>174</b>	<b>8,4</b>	<b>12</b>	<b>15,6</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0,036</b>	<b>0,024</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>4,89</b>		
<b>388/2005</b>	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>200</b>			<b>0,68</b>	<b>0,28</b>	<b>29,62</b>	<b>132,6</b>	<b>10,6</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>200</b>				
	плоды шиповника сушеные			20	20	0,68	0,28	9,66	56,8	10	12	3,4	3,4	0,6	0	0	0	0,24	200	280	5,6	
	сахар-песок			20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,5056	
	вода			200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>итого</i>																				<b>7,11</b>	
г/п	Фрукты (апельсины)			180	1шт.	180	<b>1,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15</b>	<b>76</b>	<b>310</b>	<b>70</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>76</b>	110	<b>19,80</b>
	Итого за обед			<b>1085</b>			<b>44,06</b>	<b>35,39</b>	<b>155,31</b>	<b>1153,30</b>	<b>1421,59</b>	<b>217,84</b>	<b>155,00</b>	<b>481,36</b>	<b>8,52</b>	<b>318,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>13,40</b>	<b>314,59</b>		<b>91,70</b>
	<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																					
	<b>ОБЕД</b>																					
<b>102/2005</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	<b>250</b>				<b>5,97</b>	<b>5,52</b>	<b>20,14</b>	<b>155,67</b>	<b>474,89</b>	<b>38,74</b>	<b>35,51</b>	<b>87,55</b>	<b>1,87</b>	<b>250,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>1,26</b>	<b>11,63</b>			
	картофель			67	50	1,00	0,20	8,15	38,50	284,00	5,00	11,50	29,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,65	10,00	35	2,35	
	горох луцены			20,3	20,3	4,67	0,32	10,31	63,74	148,39	18,07	17,86	45,88	1,42	0,01	0,18	0,04	0,48	0,00	93,28	1,89	
	лук репчатый			12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42	
	морковь			15,8	12,5	0,16	0,00	0,86	4,38	25,00	3,38	4,75	6,88	0,00	250,00	0,00	0,00	0,13	0,63	35	0,55	
	масло растительное подсолнечное			5	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,68	
	соль йодированная			2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,05	
	вода			175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	
	<i>итого</i>																				<b>5,95</b>	
<b>229/2005</b>	<b>Рыба дутшеная в томате с овощами</b>	<b>140</b>				<b>19,747</b>	<b>6,066</b>	<b>7,338</b>	<b>164,72</b>	<b>631,25</b>	<b>71,09</b>	<b>80,51</b>	<b>312,12</b>	<b>1,492</b>	<b>2,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,897</b>	<b>4,95</b>			
	филе минтай			133	119	18,921	1,071	0	85,68	499,8	47,6	65,45	285,6	0,952	0	0	0	1,547	0	331	44,023	
	морковь			27	21	0,4	0	2,3	11,8	63	16	12	17,3	0,4	2,8	0,02	0,02	0,3	1,35	35	0,945	
	вода			38	38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	лук репчатый			12	9	0,126	0	0,738	3,69	15,75	2,79	1,26	5,22	0	0	0	0	0	0,9	35	0,42	
	масло растительное подсолнечное			5	5	0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	0,6838	
	сахар -песок			2	2	0	0	3,1	12,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	0,15056	
	томатная паста			4	4	0,3	0	1,2	6,5	52,7	4,7	1,8	4	0,14	0,12	0	0	0,05	2,7	190	0,76	
	соль йодированная			2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04174	
	лавровый лист			0,01	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,003	
	<i>итого</i>																				<b>47,0271</b>	
<b>312/2005</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>180</b>				<b>3,892</b>	<b>6,555</b>	<b>26,462</b>	<b>180,51</b>	<b>915,75</b>	<b>49,34</b>	<b>39,41</b>	<b>114,95</b>	<b>1,4</b>	<b>0,035</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,002</b>	<b>31,15</b>			
	картофель			205	154	3,08	0,616	25,102	118,58	874,72	15,4	35,42	89,32	1,386	0	0	0	2,002	30,8	35	7,18	
	масло сливочное"Крестьянское"			7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	1,6	1,54	0,2	1,33	0,014	0,035	0	0	0	0	800	5,60	
	молоко			28	27	0,756	0,864	1,269	15,66	39,42	32,4	3,78	24,3	0	0	0	0	0	0,351	79,64	2,23	
	соль йодированная			1,8	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04	

	Итого																			15,04
372/2014	<b>Компот из свежих плодов</b>	<b>200</b>			<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>23,88</b>	<b>94,6</b>	<b>111,8</b>	<b>6,8</b>	<b>3,6</b>	<b>4,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>		
	яблоки		46	40	0,16	0,16	3,92	18,8	111,2	6,4	3,6	4,4	0,88	0	0	0	0	4	80	3,68
	вода		172	172	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	75,28	1,51
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07
	<i>итого</i>																			5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	50	3,18
г/п	<b>Фрукты ( яблоки)</b>	<b>180</b>	шт.	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>500,4</b>	<b>28,8</b>	<b>16,2</b>	<b>19,8</b>	<b>3,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	80	14,40
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	50	1 шт.	50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	460	23,00
	<b>Итого за обед</b>	<b>1180</b>			<b>39,8405</b>	<b>25,371</b>	<b>185,705</b>	<b>1108,197</b>	<b>2870,99</b>	<b>257,872</b>	<b>232,834</b>	<b>695,523</b>	<b>13,07</b>	<b>258,97</b>	<b>0,2207</b>	<b>0,081</b>	<b>6,1451</b>	<b>75,73</b>		120,55
	<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																			
	<b>ОБЕД</b>																			
103/2005	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>250</b>		<b>250</b>	<b>2,81</b>	<b>2,91</b>	<b>20,71</b>	<b>121,53</b>	<b>475,90</b>	<b>15,10</b>	<b>24,05</b>	<b>63,50</b>	<b>0,80</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,08</b>	<b>16,50</b>		
	картофель		100	75	1,50	0,30	12,23	57,75	426,00	7,50	17,25	43,50	0,68	0,00	0,00	0,00	0,98	15,00	35	3,50
	макароны или лапша или вермишель		10	10	1,04	0,11	6,97	33,70	12,40	1,80	1,60	8,70	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	1,14
	морковь		12,5	10	0,13	0,00	0,69	3,50	20,00	2,70	3,80	5,50	0,00	200,00	0,00	0,00	0,10	0,50	35	0,44
	лук репчатый		12	10	0,14	0,00	0,82	4,10	17,50	3,10	1,40	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	35	0,42
	масло растительное подсолнечное		2,5	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,34
	вода		175	175	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
	<i>итого</i>																			5,84
274/2015	<b>Зразы рубленые из мяса говядины</b>	<b>90</b>			<b>10,43</b>	<b>18,57</b>	<b>3,00</b>	<b>221,72</b>	<b>231,21</b>	<b>30,13</b>	<b>16,59</b>	<b>104,61</b>	<b>1,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>1,79</b>	<b>3,60</b>		
	говядина		49	49	9,114	7,84	0	107,016	159,25	4,41	10,78	71,44	1,03	0	0	0,08	1,78	0	680	33,32
	Хлеб пшеничный		10,3	10,3	0,7931	5,4	5,1294	26,986	13,081	2,678	3,605	8,549	0,165	0	0	0	0,1586	0	50	0,52
	вода		14,1	14,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	лук репчатый		40	36	0,50	0,00	2,95	14,76	63,00	11,16	5,04	20,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	35	1,40
	масло растительное подсолнечное		10	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	1,37
	соль йодированная		3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,87	0,06
	яйцо куриное столовое		6,4	6,4	0,81	0,74	0,04	10,05	8,96	3,52	0,77	12,29	0,16	0,02	0,00	0,03	0,01	0,00	10,3	1,65
	петрушка зелень		3,9	2,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300	1,17
	сухари панировочные		7,7	7,7	0,5929	0,231	3,8346	20,174	9,779	2,002	2,695	6,391	0,12	0	0	0	0,119	0	90	0,69
	<i>итого</i>																			40,18
143/2005	<b>Рагу из овощей с маслом</b>	<b>185</b>			<b>3,34</b>	<b>13,18</b>	<b>23,30</b>	<b>232,25</b>	<b>710,14</b>	<b>31,58</b>	<b>37,17</b>	<b>92,90</b>	<b>1,10</b>	<b>400,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>24,12</b>		
	картофель		140,4	112	2,24	0,45	18,26	86,24	636,16	11,20	25,76	64,96	1,01	0,00	0,00	0,00	1,46	22,40	35	4,91
	морковь		36	20	0,26	0,00	1,38	7,00	40,00	5,40	7,60	11,00	0,00	400,00	0,00	0,00	0,20	1,00	35	1,26
	лук репчатый		18	7,2	0,10	0,00	0,59	2,95	12,60	2,23	1,01	4,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	35	0,63
	масло растительное подсолнечное		7,2	7,2	0,00	7,19	0,00	64,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	136,76	0,98
	лавровый лист		0,018	0,02	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	300	0,01
	соль йодированная		1,9	1,9	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
330/2005	соус сметанный	50																		
	сметана		12,5	12,5	0,3125	1,875	0,425	25,75	13,625	10,75	1	7,5	0	0	0	0	0	0	303,64	3,80
	мука пшеничная		3,75	3,75	0,3863	0,041	2,5875	12,525	6,6	0,9	1,65	4,3125	0,08	0	0,006	0,003	0,045	0	52,04	0,20
	вода		37,5	37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,01
	масло сливочное"Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	1,2	1,1	0,2	0,95	0,01	0,025	0	0	0	0	800	4,00
	<i>итого</i>																			15,83
399/2014	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	1 шт.		<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>240</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>2,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>4</b>		
	Сок фруктовый (в ассортименте) в индивидуальной упаковке		200	200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	110	22,00
	<i>итого</i>																			22,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	50	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	70	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	60	4,20





292/2005	<b>Птица, тушеная в соусе с овощами</b>	<b>270</b>			<b>28,298</b>	<b>35,21</b>	<b>25,973</b>	<b>547,522</b>	<b>1084,18</b>	<b>60,648</b>	<b>154,1</b>	<b>328,47</b>	<b>27,6</b>	<b>89,95</b>	<b>0,011</b>	<b>0,005</b>	<b>15,53</b>	<b>26,97</b>		
	бройлер-цыпленок		177,8	128	23,936	20,61	0,0	281,6	374	10,2	110,08	218,88	1,79	89,6	0	0	13,7	2,304	200	35,56
	масло растительное подсолнечное		10,8	10,8	0	10,79	0	97,092	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	136,76	1,48
	картофель		121	90	1,8	0,36	14,67	69,3	511,2	9,0	20,7	52,2	0,81	0	0	0	1,17	18	35	4,24
	морковь		57,6	45	0,585	0	3,105	15,75	90	12,15	12,15	17,1	24,8	0,315	0	0	0,45	2,25	35	2,02
	лук репчатый		21,6	18	0,252	0	1,476	7,38	31,5	5,58	2,52	10,44	0	0	0	0	0	1,8	35	0,76
	горошек зеленый консервированный		14,4	9	0,3	0	0,65	4	9,9	2	2,1	6,2	0	0	0	0	0,07	1	290	4,18
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,04
331/2005	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>90</b>																		0,00
	сметана		22,5	22,5	0,5625	3,375	0,765	46,35	24,525	19,35	1,8	13,5	0,05	0,034	0	0	0	0	303,64	6,83
	мука пшеничная в/с		6,7	6,7	0,6901	0,074	4,623	22,378	11,792	1,608	2,948	7,705	0,14	0	0,011	0,005	0,08	0	52,04	0,35
	вода		67,5	67,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	томатная паста		3,6	3,6	0,1728	0	0,684	3,672	31,5	0,72	1,8	2,448	0,08	0	0	0	0,068	1,62	190	0,68
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,87	0,02
	<i>итого</i>																			56,15
352/2005	<b>Кисель из яблок</b>	<b>200</b>			<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>29,268</b>	<b>116,06</b>	<b>85,2</b>	<b>8,4</b>	<b>2,7</b>	<b>9,46</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>0,009</b>	<b>0,006</b>	<b>3,09</b>	<b>3</b>		
	яблоки свежие		34	30	0,12	0,12	2,94	14,1	83,4	4,8	2,7	3,3	0,66	0	0,009	0,006	3	3	80	2,72
	сахар-песок		20	20	0	0	19,96	75,8	0,6	0,4	0	0	0	0	0	0,09	0	75,28	1,51	
	крахмал картофельный		8	8	0	0	6,368	26,16	1,2	3,2	0	6,16	0	0	0	0	0	209	1,67	
	кислота лимонная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	350	0,07	
	вода		197	197	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
	<i>итого</i>																			5,97
г/п	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	50	50	<b>3,85</b>	<b>5,4</b>	<b>24,9</b>	<b>131</b>	<b>63,5</b>	<b>13</b>	<b>17,5</b>	<b>41,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	50	<b>2,50</b>
г/п	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>70</b>	70	70	<b>4,62</b>	<b>0,84</b>	<b>23,94</b>	<b>126,7</b>	<b>65,8</b>	<b>23,8</b>	<b>28,7</b>	<b>84</b>	<b>1,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	60	<b>4,20</b>
71/2005	<b>Овощи натуральные свежие (огурцы)</b>	<b>60</b>	63,6	60	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>84,6</b>	<b>13,8</b>	<b>8,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,36</b>	<b>6</b>	<b>0,018</b>	<b>0,024</b>	<b>0,12</b>	<b>6</b>	50	<b>3,18</b>
г/п	<b>Фрукты (яблоки)</b>	<b>180</b>	1шт.	180	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>84,6</b>	<b>500,4</b>	<b>28,8</b>	<b>16,2</b>	<b>19,8</b>	<b>3,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	80	<b>14,40</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>			<b>40,50</b>	<b>48,45</b>	<b>140,66</b>	<b>1150,98</b>	<b>2373,63</b>	<b>176,10</b>	<b>256,55</b>	<b>583,08</b>	<b>35,95</b>	<b>295,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>20,69</b>	<b>70,74</b>		<b>93,86</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>11105</b>			<b>387,6</b>	<b>349,1</b>	<b>1564,4</b>	<b>10877,5</b>	<b>19970,6</b>	<b>2001,3</b>	<b>1912,5</b>	<b>5458,5</b>	<b>134,3</b>	<b>3290,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>110,3</b>	<b>1352,0</b>		<b>978,7</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>1110,5</b>			<b>38,8</b>	<b>34,9</b>	<b>156,4</b>	<b>1087,7</b>	<b>1997,1</b>	<b>200,1</b>	<b>191,3</b>	<b>545,8</b>	<b>13,4</b>	<b>329,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>135,2</b>		<b>98</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)					Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		К	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
<b>Первая неделя</b>																	
<b>1 ДЕНЬ (понедельник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
82/2005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>36,49</b>	<b>26,91</b>	<b>142,59</b>	<b>954,33</b>	<b>2525,13</b>	<b>270,82</b>	<b>225,71</b>	<b>656,34</b>	<b>7,76</b>	<b>278,98</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>6,59</b>	<b>341,94</b>	<b>108,38</b>
<b>2 ДЕНЬ (вторник)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84
290/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	90/50	24,37	25,17	3,16	337,52	404,85	12,54	113,65	225,58	1,89	89,46	0,00	0,00	13,78	3,50	40,53
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,40
<b>Итого за обед</b>		<b>1130</b>	<b>45,81</b>	<b>40,33</b>	<b>166,08</b>	<b>1178,82</b>	<b>1708,46</b>	<b>115,38</b>	<b>212,31</b>	<b>658,51</b>	<b>15,00</b>	<b>295,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>15,75</b>	<b>48,00</b>	<b>84,81</b>
<b>3 ДЕНЬ (среда)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
279/2005	Тефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	90/50	12,94	15,37	13,46	247,25	288,30	38,26	21,82	107,49	1,21	0,02	0,02	0,09	2,03	3,73	47,16

309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80
<b>Итого за обед</b>		<b>1135</b>	<b>33,30</b>	<b>34,12</b>	<b>159,04</b>	<b>1069,89</b>	<b>1619,40</b>	<b>213,04</b>	<b>145,34</b>	<b>435,24</b>	<b>8,66</b>	<b>226,06</b>	<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>5,10</b>	<b>106,50</b>	<b>118,91</b>
<b>4 ДЕНЬ (четверг)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	44,91
352/2005	Кисель из яблук	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,40
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>42,72</b>	<b>35,54</b>	<b>156,35</b>	<b>1138,01</b>	<b>1729,88</b>	<b>166,24</b>	<b>146,78</b>	<b>472,57</b>	<b>11,63</b>	<b>298,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>15,62</b>	<b>68,57</b>	<b>84,1</b>
<b>5 ДЕНЬ (пятница)</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17,7788	11,684	13,3865	231,065	229,967	14,998	66,603	137,651	1,372	46,547	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	32,60
139/2005	Капуста тушеная	180	4,25	7,44	18,00	157,61	678,36	107,05	38,53	75,31	1,46	92,00	0,07	0,09	1,60	95,23	11,78
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,2
<b>Итого за обед</b>		<b>1090</b>	<b>38,11</b>	<b>31,66</b>	<b>151,27</b>	<b>1021,44</b>	<b>2098,12</b>	<b>240,79</b>	<b>211,45</b>	<b>471,02</b>	<b>11,46</b>	<b>394,56</b>	<b>0,32</b>	<b>0,20</b>	<b>11,25</b>	<b>132,29</b>	<b>81,39</b>
<b>Вторая неделя</b>																	

<b>6 ДЕНЬ (понедельник)</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
82/2005	Борщ с капусты и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,92	11,64	114,06	363,08	47,03	24,65	52,72	1,11	250,01	0,02	0,04	0,69	19,99	8,29	
291/2005	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	0,17	0,27	10,80	3,60	44,91	
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89	
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20	
г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,6	0,4	15	76	310	70	22	34	0,2	20	0,12	0,06	0,6	76	19,80	
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>44,06</b>	<b>35,39</b>	<b>155,31</b>	<b>1153,30</b>	<b>1421,59</b>	<b>217,84</b>	<b>155,00</b>	<b>481,36</b>	<b>8,52</b>	<b>318,97</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>13,40</b>	<b>314,59</b>	<b>91,70</b>	
<b>7 ДЕНЬ (вторник)</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
102/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,97	5,52	20,14	155,67	474,89	38,74	35,51	87,55	1,87	250,01	0,18	0,04	1,26	11,63	5,95	
229/2005	Рыба (минтай) ,тушеная в томате с овощами	90/50	19,75	6,07	7,34	164,72	631,25	71,09	80,51	312,12	1,49	2,92	0,02	0,02	1,90	4,95	47,03	
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	31,15	15,04	
372/2014	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50	
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20	
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,2	
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4	
г/п	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке (зефир)	1 шт./50	0,4	0,05	39,9	162	23	12,5	3	6	0,7	0	0	0	0,1	0	23,0	
<b>Итого за обед</b>		<b>1180</b>	<b>39,84</b>	<b>25,37</b>	<b>185,70</b>	<b>1108,20</b>	<b>2870,99</b>	<b>257,87</b>	<b>232,83</b>	<b>695,52</b>	<b>13,07</b>	<b>258,97</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>6,15</b>	<b>75,73</b>	<b>120,56</b>	
<b>8 ДЕНЬ (среда)</b>																		
<b>ОБЕД</b>																		
103/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,81	2,91	20,71	121,53	475,90	15,10	24,05	63,50	0,80	200,00	0,00	0,00	1,08	16,50	5,84	
274/2015	Зразы рубленые из мяса говядины	90	10,43	18,57	3,00	221,72	231,21	30,13	16,59	104,61	1,19	0,02	0,00	0,11	1,79	3,60	40,18	
143/2005	Рагу из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83	
399/2014	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке (яблоко,яблоко-виноград, мультифрукт)	1 шт./200	1	0,2	20,2	92	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,4	4	22,00	

г/п	Фрукты свежие ( апельсин) калиброванный	1 шт./180	1,60	0,40	15,00	76,00	310,00	70,00	22,00	34,00	0,20	20,00	0,12	0,06	0,60	76,00	19,80
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>28,13</b>	<b>41,56</b>	<b>132,55</b>	<b>1009,59</b>	<b>2181,15</b>	<b>211,41</b>	<b>162,41</b>	<b>459,71</b>	<b>8,85</b>	<b>626,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>6,46</b>	<b>130,22</b>	<b>113,53</b>
	<b>9 ДЕНЬ (четверг)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
88/2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,03	5,90	10,39	106,71	406,37	40,63	22,93	52,07	0,39	250,01	0,00	0,01	0,66	28,97	7,21
305/2014	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	90/10	17,7788	11,684	13,3865	231,065	229,967	14,998	66,603	137,651	1,372	46,547	0,0465	0,0465	7,5052	1,195	32,60
302/2005	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,78
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	174	8,4	12	15,6	0,54	79,8	0,036	0,024	0,3	15	4,89
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
	<b>Итого за обед</b>	<b>1095</b>	<b>38,61</b>	<b>29,74</b>	<b>174,89</b>	<b>1092,89</b>	<b>1442,25</b>	<b>131,76</b>	<b>164,14</b>	<b>545,15</b>	<b>13,41</b>	<b>296,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,24</b>	<b>63,40</b>	<b>81,48</b>
	<b>10 ДЕНЬ (пятница)</b>																
	<b>ОБЕД</b>																
96/2005	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,41	6,10	17,44	136,70	489,95	27,66	28,95	74,65	0,94	200,01	0,01	0,01	1,18	16,77	7,47
292/2005	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом с овощами	90/270	28,30	35,21	25,97	547,52	1084,18	60,65	154,10	328,47	27,62	89,95	0,01	0,01	15,53	26,97	56,15
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,4	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/п	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,94	126,7	65,8	23,8	28,7	84	1,61	0	0	0	0	0	4,20
г/п	Фрукты свежие ( яблоко) калиброванное	1 шт./180	0,72	0,72	17,64	84,6	500,4	28,8	16,2	19,8	3,96	0	0	0	0	18	14,4
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	6	0,018	0,024	0,12	6	3,18
	<b>Итого за обед</b>	<b>1085</b>	<b>40,50</b>	<b>48,45</b>	<b>140,66</b>	<b>1150,98</b>	<b>2373,63</b>	<b>176,10</b>	<b>256,55</b>	<b>583,08</b>	<b>35,95</b>	<b>295,96</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>20,69</b>	<b>70,74</b>	<b>93,87</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>	<b>11105</b>	<b>387,6</b>	<b>349,1</b>	<b>1564,4</b>	<b>10877,5</b>	<b>19970,6</b>	<b>2001,3</b>	<b>1912,5</b>	<b>5458,5</b>	<b>134,3</b>	<b>3290,6</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>110,3</b>	<b>1352,0</b>	<b>978,7</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>1110,5</b>	<b>38,8</b>	<b>34,9</b>	<b>156,4</b>	<b>1087,7</b>	<b>1997,1</b>	<b>200,1</b>	<b>191,3</b>	<b>545,8</b>	<b>13,4</b>	<b>329,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>11,0</b>	<b>135,2</b>	<b>98</b>

**Примечание:** в зависимости от сезона, фрукты апельсины, могут быть заменены на мандарины в количестве соответствующем не менее 180 граммам.