



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 17

Можарова Ж.В. Можарова Ж.В.

"02" сентября 2024 г.

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

завтраков и обедов для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья МБОУ СОШ № 17

осенне-зимний период (сентябрь-февраль)

Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 7 до 11 лет (обучающиеся 1-4 классов)

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник Неделя 1	ЗАВТРАК	284 Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26
		762 Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3 Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
		Фрукт	100												
		<b>ИТОГО:</b>	<b>505</b>	<b>21,08</b>	<b>30,30</b>	<b>33,86</b>	<b>496,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,97</b>	<b>33,60</b>	<b>2,29</b>	<b>266,98</b>	<b>330,90</b>	<b>38,92</b>	<b>3,15</b>
	ОБЕД	15 Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	7,7	34,6	0,04	3,38	2160	5,34	48,06	106,4	45,18	0,9
		120 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	16	1000	0,2	45	52	23	0,8
		284 Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51
		Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>15,2</b>	<b>15,95</b>	<b>72,38</b>	<b>489,04</b>	<b>0,46</b>	<b>50,42</b>	<b>3160,16</b>	<b>7,23</b>	<b>117,37</b>	<b>300,15</b>	<b>101,92</b>	<b>4,01</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>36,28</b>	<b>46,25</b>	<b>106,24</b>	<b>985,74</b>	<b>0,60</b>	<b>51,39</b>	<b>3193,76</b>	<b>9,52</b>	<b>384,35</b>	<b>631,05</b>	<b>140,84</b>	<b>7,16</b>
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	297 Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5
		762 Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3 Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82
	Фрукт	100													
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>	
	ОБЕД	138 Суп картофельный с горохом	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
		250 Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
		472 Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9
		628 Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		<b>ИТОГО:</b>	<b>690</b>	<b>20</b>	<b>24,56</b>	<b>65,96</b>	<b>555,7</b>	<b>0,317</b>	<b>30,28</b>	<b>830</b>	<b>4,02</b>	<b>116,42</b>	<b>206,7</b>	<b>74,1</b>	<b>4,58</b>
		<b>ВСЕГО</b>		<b>46,08</b>	<b>50,01</b>	<b>128,57</b>	<b>1140,35</b>	<b>3,697</b>	<b>31,06</b>	<b>933,5</b>	<b>6,82</b>	<b>302,1</b>	<b>379,8</b>	<b>106,21</b>	<b>8,36</b>





Пятница	Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15	
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00	
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21	
				Фрукт	100													
				<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>9,68</b>	<b>12,77</b>	<b>85,26</b>	<b>488,57</b>	<b>0,1</b>	<b>3,07</b>	<b>108,6</b>	<b>1,06</b>	<b>141,01</b>	<b>128</b>	<b>28,07</b>	<b>1,76</b>	
	ОБЕД	70	Нарезка из соленых огурцов	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54		
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	9,6	800	0,2	34,2	103	28	2		
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37		
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9		
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>21,31</b>	<b>15,88</b>	<b>82,69</b>	<b>545,5</b>	<b>0,3</b>	<b>73,88</b>	<b>1248,2</b>	<b>4,74</b>	<b>166,01</b>	<b>318,1</b>	<b>138,78</b>	<b>6,61</b>		
		<b>ВСЕГО:</b>		<b>30,99</b>	<b>28,65</b>	<b>167,95</b>	<b>1034,07</b>	<b>0,4</b>	<b>76,95</b>	<b>1356,8</b>	<b>5,8</b>	<b>307,02</b>	<b>446,1</b>	<b>166,85</b>	<b>8,37</b>			
Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7,6	10	22	212	0,12	1,79	73,47	0,08	207,44	184	31,78	0,41		
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43		
			Фрукт	100														
			<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>12,38</b>	<b>13,4</b>	<b>49,66</b>	<b>372,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,86</b>	<b>97,17</b>	<b>0,53</b>	<b>324,94</b>	<b>280,4</b>	<b>53,58</b>	<b>2,04</b>		
	81	Салат из свежей капусты	60	1	1,1	3,4	29	0,02	21,39	189,6	0,57	28,95	20,5	11,26	0,38			
Понедельник	ОБЕД	161	Суп молочный с макаронами	200	5,6	5,4	15,4	129,2	0,04	0,6	40	0,4	161,4	134,6	20,2	0,4		
		444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12		
		466	Рис припущенный	150	5	1,8	41	200	0,16	0	0	0,54	38,5	217,2	77,64	1,45		
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>33,45</b>	<b>14,46</b>	<b>98,31</b>	<b>664,6</b>	<b>0,36</b>	<b>42,92</b>	<b>245,53</b>	<b>2,37</b>	<b>258,75</b>	<b>519,7</b>	<b>139,45</b>	<b>4,15</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>45,83</b>	<b>27,86</b>	<b>147,97</b>	<b>1036,8</b>	<b>0,53</b>	<b>44,78</b>	<b>342,7</b>	<b>2,9</b>	<b>583,69</b>	<b>800,1</b>	<b>193,03</b>	<b>6,19</b>				



Неделя 2	ЗАВТРАК	таб. № 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29	
		284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83	
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,91</b>	<b>29,88</b>	<b>64,11</b>	<b>609,18</b>	<b>0,313</b>	<b>1,79</b>	<b>151,18</b>	<b>1,61</b>	<b>373,49</b>	<b>374,47</b>	<b>57,03</b>	<b>3,4</b>		
	Вторник	ОБЕД	129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	200/10	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
			250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
			469	Макароны отварные	150	6,00	4,50	31,50	191,00	0,09	0,00	0,00	2,67	10,41	2,40	22,58	1,30
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
Реж-хлеб			Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Реж-хлеб			Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23</b>	<b>22,06</b>	<b>84,46</b>	<b>623,7</b>	<b>0,307</b>	<b>17,08</b>	<b>800</b>	<b>4,39</b>	<b>68,43</b>	<b>119,4</b>	<b>69,18</b>	<b>4,98</b>	
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>41,91</b>	<b>51,94</b>	<b>148,57</b>	<b>1232,88</b>	<b>0,62</b>	<b>18,87</b>	<b>951,18</b>	<b>6</b>	<b>441,92</b>	<b>493,87</b>	<b>126,21</b>	<b>8,38</b>	
Неделя 2	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5	
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
			Фрукт	100													
			<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>25,68</b>	<b>24,05</b>	<b>60,01</b>	<b>558,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,7</b>	<b>93,9</b>	<b>2,76</b>	<b>176,3</b>	<b>168,7</b>	<b>34,95</b>	<b>4,52</b>	
Среда	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509	
			Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200/10	7,6	5,8	10,8	123,2	0,06	9,6	800	0,2	34,2	103	28	2	
		472	Пюре картофельное	150	3	7	13	123	0,1	13,2	30	2,3	58,4	89,7	25,5	0,9	
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>42,185</b>	<b>17,81</b>	<b>75,394</b>	<b>621,984</b>	<b>0,53</b>	<b>47,9</b>	<b>830,13</b>	<b>3,02</b>	<b>102,59</b>	<b>227,5</b>	<b>66,7</b>	<b>22,209</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,865</b>	<b>41,86</b>	<b>135,404</b>	<b>1180,63</b>	<b>3,91</b>	<b>48,6</b>	<b>924,03</b>	<b>5,78</b>	<b>278,89</b>	<b>396,2</b>	<b>101,65</b>	<b>26,729</b>			



Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15	
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21	
	Четверг	ОБЕД		Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04
			71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
			120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,2	4,2	9,8	83,2	0,06	16	1000	0,2	45	52	23	0,8
			290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
			207	Макароны, запеченные с сыром	150	7,10	7,01	29,63	210,00	0	0,03	0,00	0	0	0,00	0	0,00
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				<b>ИТОГО:</b>	<b>760</b>	<b>22,86</b>	<b>23,97</b>	<b>95,97</b>	<b>680,95</b>	<b>0,14</b>	<b>18,63</b>	<b>1040</b>	<b>1,12</b>	<b>66</b>	<b>96</b>	<b>41,8</b>	<b>2,6</b>
				<b>ВСЕГО:</b>		<b>36,4</b>	<b>40,84</b>	<b>205,49</b>	<b>1278,6</b>	<b>0,26</b>	<b>21,7</b>	<b>1148,6</b>	<b>2,18</b>	<b>219,99</b>	<b>224,44</b>	<b>71,37</b>	<b>4,4</b>
неделя 2	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26	
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
			Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>25,48</b>	<b>41,5</b>	<b>53,16</b>	<b>690,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,22</b>	<b>88,32</b>	<b>2,68</b>	<b>418,4</b>	<b>463,8</b>	<b>62,91</b>	<b>4,38</b>	
	Пятница	ОБЕД	59	Салат картофельный с солеными огурцами	60	1,00	6,50	5,90	86,00	0,04	5,53	1,30	2,82	6,19	32,50	9,73	0,57
			138	Суп картофельный с горохом	200	2,6	3,4	17,6	106,6	0,1	10,2	800	1,2	22	74,2	27,4	1
			422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
			таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>17,95</b>	<b>17,76</b>	<b>81,41</b>	<b>553,00</b>	<b>0,38</b>	<b>53,71</b>	<b>1179,50</b>	<b>7,21</b>	<b>111,40</b>	<b>338,90</b>	<b>186,31</b>	<b>6,94</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>43,43</b>	<b>59,26</b>	<b>134,57</b>	<b>1243,50</b>	<b>0,59</b>	<b>55,93</b>	<b>1267,82</b>	<b>9,89</b>	<b>529,80</b>	<b>802,70</b>	<b>249,22</b>	<b>11,32</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>					<b>43,38</b>	<b>44,73</b>	<b>146,45</b>	<b>1146,04</b>	<b>1,17</b>	<b>43,08</b>	<b>1279,05</b>	<b>5,48</b>	<b>393,00</b>	<b>542,77</b>	<b>155,50</b>	<b>11,68</b>	

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.



Примерное двухнедельное меню: возрастная категория с 11 лет и старше (обучающиеся 5-11 классов)

Дни	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник Неделя 1	ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96	2,26	
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с сыром	20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43	
			Фрукт	150													
			<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>21,08</b>	<b>30,30</b>	<b>33,86</b>	<b>496,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,97</b>	<b>33,60</b>	<b>2,29</b>	<b>266,98</b>	<b>330,90</b>	<b>38,92</b>	<b>3,15</b>	
	ОБЕД	15	Салат из моркови с изюмом	100	1,4	0,1	12,8	57,7	0,1	4,6	3600	8,9	80,1	177,3	75,3	1,5	
		120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00	
		284	Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом	150/50	8,95	11,19	12,37	183,84	0,07	10,94	0,03	1,17	15,11	106,95	20,54	1,51	
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>16,35</b>	<b>17</b>	<b>79,93</b>	<b>532,94</b>	<b>0,535</b>	<b>55,64</b>	<b>4850,16</b>	<b>10,84</b>	<b>160,66</b>	<b>384,05</b>	<b>137,79</b>	<b>4,81</b>	
			<b>ВСЕГО</b>		<b>37,43</b>	<b>47,30</b>	<b>113,79</b>	<b>1029,64</b>	<b>0,68</b>	<b>56,61</b>	<b>4883,76</b>	<b>13,13</b>	<b>427,64</b>	<b>714,95</b>	<b>176,71</b>	<b>7,96</b>	
Вторник Неделя 1	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со стуженным молоком	200/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5	
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
		Фрукт	100														
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>26,08</b>	<b>25,45</b>	<b>62,61</b>	<b>584,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,78</b>	<b>103,5</b>	<b>2,8</b>	<b>185,68</b>	<b>173,1</b>	<b>32,11</b>	<b>3,78</b>		
	ОБЕД	138	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50	
		250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08	
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62	
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80	
Реж-хлеб		Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
Реж-хлеб		Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>770</b>	<b>26,01</b>	<b>30,78</b>	<b>85,58</b>	<b>711</b>	<b>0,497</b>	<b>40,83</b>	<b>1340</b>	<b>4,4</b>	<b>136,21</b>	<b>350</b>	<b>112,83</b>	<b>7,8</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,09</b>	<b>56,23</b>	<b>148,19</b>	<b>1295,65</b>	<b>3,877</b>	<b>41,61</b>	<b>1443,5</b>	<b>7,2</b>	<b>321,89</b>	<b>523,1</b>	<b>144,94</b>	<b>11,58</b>			

Среда	Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	7,07	9,07	24	206,7	0,13	1,32	54,8	0,13	162,31	179,87	39,77	0,88	
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
				Яйцо куриное отварное	40	6,3	17,6	0,85	112,2	0,015	0	50	0,1	11	38,5	2,5	0,5	
				Фрукт	100													
				<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>15,15</b>	<b>26,87</b>	<b>48,51</b>	<b>421,9</b>	<b>0,175</b>	<b>1,32</b>	<b>104,8</b>	<b>0,49</b>	<b>189,91</b>	<b>243,77</b>	<b>54,87</b>	<b>2,58</b>	
	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		212	Суп-пюре из картофеля с гренками	250	1,50	7,25	6,00	94,30	0,05	8,25	1000,00	0,25	44,50	42,20	14,00	0,75		
		460	Котлета рубленая из курицы	100	19,40	5,40	3,70	141,00	0,07	0,77	75,70	1,26	15,88	153,20	67,79	1,36		
		482	Капуста тушеная	180	4,68	10,44	17,64	178,70	0,09	39,78	720,00	0,18	110,70	89,10	45,72	1,80		
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>29,64</b>	<b>26,75</b>	<b>61,48</b>	<b>599,55</b>	<b>0,269</b>	<b>48,8</b>	<b>1795,7</b>	<b>2,206</b>	<b>192,28</b>	<b>327,3</b>	<b>148,71</b>	<b>5,508</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,79</b>	<b>53,62</b>	<b>109,99</b>	<b>1021,45</b>	<b>0,444</b>	<b>50,12</b>	<b>1900,5</b>	<b>2,696</b>	<b>382,19</b>	<b>571,07</b>	<b>203,58</b>	<b>8,088</b>				
Среда	Неделя 1	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29	
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
				Йогурт «Молочный»	100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10	
				<b>ИТОГО:</b>	<b>615</b>	<b>15,18</b>	<b>24,13</b>	<b>76,89</b>	<b>589,33</b>	<b>0,32</b>	<b>2,71</b>	<b>141,49</b>	<b>0,93</b>	<b>432,74</b>	<b>375,7</b>	<b>66,55</b>	<b>3,41</b>	
	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509		
		129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	3,25	4,25	22,00	133,20	0,13	12,75	1000,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25		
		260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,92	0,00	0,00	21,81	0,00	22,03	3,06		
		466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80		
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
			<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>31,90</b>	<b>35,96</b>	<b>111,014</b>	<b>882,484</b>	<b>0,279</b>	<b>38,95</b>	<b>1162,13</b>	<b>4,72</b>	<b>70,1</b>	<b>292,1</b>	<b>104,58</b>	<b>25,419</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>47,075</b>	<b>60,09</b>	<b>187,904</b>	<b>1471,81</b>	<b>0,599</b>	<b>41,66</b>	<b>1303,62</b>	<b>5,65</b>	<b>502,84</b>	<b>667,8</b>	<b>171,13</b>	<b>28,829</b>				



Пятница	Завтрак	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21
			Фрукт	100												
			<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>9,68</b>	<b>12,77</b>	<b>85,26</b>	<b>488,57</b>	<b>0,1</b>	<b>3,07</b>	<b>108,6</b>	<b>1,06</b>	<b>141,01</b>	<b>128</b>	<b>28,07</b>	<b>1,76</b>
	Обед	70	Нарезка из соленых огурцов	100	1,1	0,2	3,8	14	0	17,5	0	0	14	0	20	0,9
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50
		422	Тефтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>25,51</b>	<b>21,03</b>	<b>97,13</b>	<b>655,7</b>	<b>0,395</b>	<b>95,28</b>	<b>1508,2</b>	<b>5,37</b>	<b>172,7</b>	<b>388,1</b>	<b>171,66</b>	<b>8,19</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>35,19</b>	<b>33,8</b>	<b>182,39</b>	<b>1144,27</b>	<b>0,495</b>	<b>98,35</b>	<b>1616,8</b>	<b>6,43</b>	<b>313,71</b>	<b>516,1</b>	<b>199,73</b>	<b>9,95</b>
		Неделя 2	Завтрак	таб.№ 4	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	7,6	10	22	212	0,12	1,79	73,47	0,08	207,44	184
628	Чай с сахаром			200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8			20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
3	Бутерброд с сыром			20/15	3	3,2	4	57,2	0,02	0,07	23,7	0,19	100,9	71	9,2	0,43
	Фрукт			100												
	<b>ИТОГО:</b>			<b>650</b>	<b>12,38</b>	<b>13,4</b>	<b>49,66</b>	<b>372,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,86</b>	<b>97,17</b>	<b>0,53</b>	<b>324,94</b>	<b>280,4</b>	<b>53,58</b>	<b>2,04</b>
Понедельник	Обед	81	Салат из свежей капусты	100	1,6	2	5,8	48	0,04	35,66	316	0,96	48,26	34,2	18,76	0,64
		161	Суп молочный с макаронами	250	7,00	6,75	19,25	161,50	0,05	0,75	50,00	0,50	201,75	168,20	25,25	0,50
		444	Кура тушеная с соусом	80/50	18,60	5,7	1,00	134,00	0,05	0,83	15,80	0,34	20,7	112,60	17,15	1,12
		466	Рис припущенный	180	10,26	10,98	41,22	294,50	0,05	0,18	162,00	2,70	10,80	164,50	35,10	1,80
			Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19,00	80,00	0,03	20,1	0,13	0	0	0	0	0
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>40,71</b>	<b>25,89</b>	<b>104,78</b>	<b>810,4</b>	<b>0,284</b>	<b>57,52</b>	<b>543,93</b>	<b>5,02</b>	<b>290,71</b>	<b>514,3</b>	<b>109,46</b>	<b>4,86</b>
			<b>ВСЕГО:</b>		<b>53,09</b>	<b>39,29</b>	<b>154,44</b>	<b>1182,6</b>	<b>0,454</b>	<b>59,38</b>	<b>641,1</b>	<b>5,55</b>	<b>615,65</b>	<b>794,7</b>	<b>163,04</b>	<b>6,9</b>

Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/5	5,6	8,13	27,33	209,33	0,2	1,31	53,47	0,05	154,44	142	23,6	1,29	
		284	Омлет натуральный	55	5,83	9,35	1,32	113,85	0,033	0,3	0,11	0,66	51,37	84,37	7,32	0,83	
		762	Кофейный напиток	200	0,6	1,4	16,6	82	0	0,08	9,6	0,04	21,38	12,4	3,16	0,06	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>18,91</b>	<b>29,88</b>	<b>64,11</b>	<b>609,18</b>	<b>0,313</b>	<b>1,79</b>	<b>151,18</b>	<b>1,61</b>	<b>373,49</b>	<b>374,47</b>	<b>57,03</b>	<b>3,4</b>		
	Вторник	ОБЕД	129	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	3,25	4,25	22,00	133,20	0,13	12,75	1000,00	1,50	27,50	92,80	34,25	1,25
			250	Бефстроганов	50/50	10,95	13,7	2,85	177,7	0,057	6,88	0	0	14,82	0	0	1,08
			469	Макароны отварные	180	7,20	5,40	37,80	229,00	0,11	0,00	0,00	3,21	12,49	60,70	27,09	1,56
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8
Реж-хлеб			Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Реж-хлеб			Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>780</b>	<b>24,85</b>	<b>23,81</b>	<b>95,16</b>	<b>688,3</b>	<b>0,35</b>	<b>19,63</b>	<b>1000</b>	<b>5,229</b>	<b>76,01</b>	<b>196,3</b>	<b>80,54</b>	<b>5,489</b>	
			<b>ВСЕГО:</b>	<b>43,76</b>	<b>53,69</b>	<b>159,27</b>	<b>1297,48</b>	<b>0,663</b>	<b>21,42</b>	<b>1151,18</b>	<b>6,839</b>	<b>449,5</b>	<b>570,77</b>	<b>137,57</b>	<b>8,889</b>		
Среда	ЗАВТРАК	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	18,6	13,05	27,15	298,65	3,3	0,6	5,9	1,9	18	25	6	2,5	
		628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
			Фрукт	150													
			<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>25,68</b>	<b>24,05</b>	<b>60,01</b>	<b>558,65</b>	<b>3,38</b>	<b>0,7</b>	<b>93,9</b>	<b>2,76</b>	<b>176,3</b>	<b>168,7</b>	<b>34,95</b>	<b>4,52</b>	
Среда	ОБЕД	29	Салат свекольный	60	0,585	3,48	7,394	61,384	0,01	5	0	0	0,79	0	0	18,509	
		110	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	9,50	7,25	13,50	154,00	0,08	12,00	1000,00	0,25	42,75	128,80	35,00	2,50	
		472	Пюре картофельное	180	4,86	10,62	23,22	201,60	0,18	25,20	90,00	2,88	50,94	133,90	43,38	1,62	
		227	Рыба припущенная	100	27,75	1,07	1,69	128,00	0	0	0	0	0	0	0	0	
			Кисель Витошка с витаминами	200	0	0	24	94	0,3	20,1	0,13	0	0	0	0	0	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
			<b>ИТОГО:</b>	<b>840</b>	<b>45,945</b>	<b>22,88</b>	<b>88,314</b>	<b>731,384</b>	<b>0,625</b>	<b>62,3</b>	<b>1090,13</b>	<b>3,65</b>	<b>103,68</b>	<b>297,5</b>	<b>91,58</b>	<b>23,429</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>71,625</b>	<b>46,93</b>	<b>148,324</b>	<b>1290,03</b>	<b>4,005</b>	<b>63</b>	<b>1184,03</b>	<b>6,41</b>	<b>279,98</b>	<b>466,2</b>	<b>126,53</b>	<b>27,949</b>				



Неделя 2	ЗАВТРАК	таб.№ 4	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250/5	6,4	9,47	32,4	242,67	0,03	0,47	53,6	0,08	120,64	89,6	13,69	0,15	
		588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00	
		Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
		3	Бутерброд с маслом	20/5	1,30	2,9	8,60	65,70	0,02	0	15	0,32	3,97	11,8	2,18	0,21	
			Кондитерское изделие	60	3,86	4,1	24,26	109,08	0,02	0	0	0	12,98	0,44	1,5	0,04	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>560</b>	<b>13,54</b>	<b>16,87</b>	<b>109,52</b>	<b>597,65</b>	<b>0,12</b>	<b>3,07</b>	<b>108,6</b>	<b>1,06</b>	<b>153,99</b>	<b>128,44</b>	<b>29,57</b>	<b>1,8</b>		
	Четверг	ОБЕД	71	Помидоры свежие порционные	60	0,61	3,2	1,63	37,15	0	0	0	0	0	0	0	0
			120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,75	5,25	12,25	104,00	0,08	20,00	1250,00	0,25	56,25	65,00	28,75	1,00
			290	Бефстроганов из мяса кури	50/50	9,3	8,9	1,8	125	0	0	0	0	0	0	0	0
			207	Макаронны, запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00	0	0,04	0,00	0	0	0,00	0	0,00
			588	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,2	34,60	133,20	0,02	2,6	40	0,4	11,80	9,2	5,6	1,00
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				<b>ИТОГО:</b>	<b>900</b>	<b>25,87</b>	<b>26,59</b>	<b>108,03</b>	<b>763,75</b>	<b>0,155</b>	<b>22,64</b>	<b>1290</b>	<b>1,17</b>	<b>77,25</b>	<b>109</b>	<b>47,55</b>	<b>2,8</b>
				<b>ВСЕГО:</b>	<b>39,41</b>	<b>43,46</b>	<b>217,55</b>	<b>1361,4</b>	<b>0,275</b>	<b>25,71</b>	<b>1398,6</b>	<b>2,23</b>	<b>231,24</b>	<b>237,44</b>	<b>77,12</b>	<b>4,6</b>	
Неделя 2			ЗАВТРАК	284	Омлет натуральный	150	15,9	25,5	3,6	310,5	0,09	0,82	0,3	1,8	140,1	230,1	19,96
	628	Чай с сахаром		200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	6	0,8	
	Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8		20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	3	Бутерброд с маслом и сыром		20/5/15	5,3	10,8	9,2	157	0,05	0,1	88	0,6	141,7	118,3	16,35	0,82	
		Йогурт «Молочный»		100	2,50	5	16,70	120,00	0,04	1,3	0,02	0,02	120,00	90	14	0,10	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>25,48</b>	<b>41,5</b>	<b>53,16</b>	<b>690,5</b>	<b>0,21</b>	<b>2,22</b>	<b>88,32</b>	<b>2,68</b>	<b>418,4</b>	<b>463,8</b>	<b>62,91</b>	<b>4,38</b>		
	Пятница	ОБЕД	59	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,70	10,90	9,90	143,00	0,07	9,21	2,10	4,70	10,32	54,10	16,21	0,94
			138	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6,00	27,00	183,30	0,20	8,75	1250,00	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
			422	Тфтели с томатным соусом	100/50	6,40	2,30	3,50	60,50	0,06	37,98	378,20	1,32	44,01	81,40	54,48	1,37
			таб.№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,40	6,10	26,30	181,80	0,14	0,00	0,00	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
			628	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	56,00	0	0	0	0	12,00	8	8	0,80
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 1С, с витаминно-минеральной смесью Валетек-8	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			Реж-хлеб	Хлеб пшеничный 2С	20	1,67	0,26	8,85	45,4	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
				<b>ИТОГО:</b>	<b>920</b>	<b>23,70</b>	<b>25,76</b>	<b>99,21</b>	<b>717,00</b>	<b>0,54</b>	<b>55,94</b>	<b>1630,30</b>	<b>9,16</b>	<b>146,38</b>	<b>481,20</b>	<b>228,34</b>	<b>10,29</b>
				<b>ВСЕГО:</b>	<b>49,18</b>	<b>67,26</b>	<b>152,37</b>	<b>1407,50</b>	<b>0,75</b>	<b>58,16</b>	<b>1718,62</b>	<b>11,84</b>	<b>564,78</b>	<b>945,00</b>	<b>291,25</b>	<b>14,67</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>					<b>47,36</b>	<b>50,17</b>	<b>157,42</b>	<b>1250,18</b>	<b>1,22</b>	<b>51,60</b>	<b>1724,17</b>	<b>6,80</b>	<b>408,94</b>	<b>600,71</b>	<b>169,16</b>	<b>12,94</b>	

Блюда готовятся с добавлением масла сливочного, соли йодированной.

**Рецептуры блюд и кулинарных изделий составлены на основании:**

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях г.Москва "Дели плюс" 2017г.
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г.Москва "Хлебпродинформ" 1996г., г.Москва "Хлебпродинформ" 1997г.
3. Третье блюдо (напиток, кисель - витаминизированные) промышленного производства.