

Согласовано:  
Директор МБОУ «Медово-райкинская СОШ»  
Мерфи А.И. Султанова САИ  
« 10 » сентября 2024 г.



Согласовано:  
Председатель Совета  
ПО «Первомайское»  
« 10 » сентября 2024 г. Султанов



Разработано в ПО «Первомайское»

**Примерное 12-ти дневное меню  
для общеобразовательных учреждений Первомайского района**

**Организация: Потребительское общество "Первомайское"**  
**Название меню: Основное 5-11 кл. М.Зайкино, Рубежка, Ударное, Сергеевка**  
**Возрастная категория: от 12 до 18 лет**  
**Характеристика питающихся: Без особенностей**  
**Срок действия меню:01.10.2024 - 31.12.2024**

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность														
							B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	310.2	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-6м	Биточек из говядины	110	17	16.4	17.5	286.9	0.08	0.13	56.36	0.09	0.99	226.66	207.72	38.68	27.22	172.26	2.45	18.14	3.67	58.29
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Пром.	Кондитерское изделие	60	4.5	5.9	44.6	146.1	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>35.1</b>	<b>30.2</b>	<b>139.9</b>	<b>897</b>	<b>0.43</b>	<b>0.32</b>	<b>86.29</b>	<b>0.2</b>	<b>1.03</b>	<b>804.28</b>	<b>594.91</b>	<b>186.1</b>	<b>192.84</b>	<b>476.63</b>	<b>9.74</b>	<b>57.67</b>	<b>10.3</b>	<b>83.36</b>
<b>Обед</b>																				
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1	0.04	0.04	129.1	0	8.03	120.86	244.27	31.94	19.16	50.49	0.62	19.22	1.56	25.85
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-16м	Тефтели из говядины с рисом в соусе	110	14	14	10	220.9	5	0.1	40.2	0	1.2	193.4	263.51	26.3	23.4	145	1.92	27.4	1.59	55.6
Пром.	Пирожок повидлом	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.3	16.7	33.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>43</b>	<b>33</b>	<b>163.5</b>	<b>1123.9</b>	<b>5.35</b>	<b>0.53</b>	<b>242.7</b>	<b>0.45</b>	<b>11.9</b>	<b>1036.5</b>	<b>1018.37</b>	<b>459.6</b>	<b>122.18</b>	<b>590.77</b>	<b>6.92</b>	<b>124.7</b>	<b>26.26</b>	<b>180.09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>78.1</b>	<b>63.2</b>	<b>303.4</b>	<b>2020.9</b>	<b>5.78</b>	<b>0.85</b>	<b>329</b>	<b>0.65</b>	<b>12.9</b>	<b>1840.7</b>	<b>1613.28</b>	<b>645.7</b>	<b>315.02</b>	<b>1067.4</b>	<b>16.66</b>	<b>182.4</b>	<b>36.56</b>	<b>263.45</b>

### Вторник, 1 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.8	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Про м.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41</b>	<b>18.8</b>	<b>108.6</b>	<b>766.8</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>318.8</b>	<b>2.23</b>	<b>13</b>	<b>792.58</b>	<b>565.47</b>	<b>174.4</b>	<b>147.71</b>	<b>353.39</b>	<b>3.55</b>	<b>68.92</b>	<b>38.12</b>	<b>220.63</b>

#### Обед

Про м.	Роглик	100	8.35	3.2	44.85	241.66	2.2	0.07				372.5	117.66	22.5	32.33	1.466	0.3	0	4.35	0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.2	0	13.5	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	128	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
290	Курица тушенная с морковью	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>38.4</b>	<b>32.5</b>	<b>161</b>	<b>1090.5</b>	<b>2.72</b>	<b>0.63</b>	<b>283.6</b>	<b>2.21</b>	<b>24</b>	<b>1723.1</b>	<b>680.77</b>	<b>317.8</b>	<b>116.47</b>	<b>338.11</b>	<b>4.76</b>	<b>145.9</b>	<b>18.89</b>	<b>168.01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>79.4</b>	<b>51.3</b>	<b>269.6</b>	<b>1857.3</b>	<b>3.2</b>	<b>1.11</b>	<b>602.4</b>	<b>4.44</b>	<b>37</b>	<b>2515.7</b>	<b>1246.24</b>	<b>492.3</b>	<b>264.18</b>	<b>691.5</b>	<b>8.31</b>	<b>214.8</b>	<b>57.01</b>	<b>388.64</b>

### Среда, 1 неделя

<b>Завтрак</b>																				
54-16з	Винегрет овощной	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.3	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
290	Птица, тушенная в соусе	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08
Про																				
м.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.7</b>	<b>31.3</b>	<b>68.3</b>	<b>641.6</b>	<b>0.28</b>	<b>0.29</b>	<b>190.5</b>	<b>0.11</b>	<b>20.6</b>	<b>1323</b>	<b>1367.53</b>	<b>126.4</b>	<b>75.82</b>	<b>288.87</b>	<b>6.21</b>	<b>141</b>	<b>3.2</b>	<b>175.53</b>
<b>Обед</b>																				
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121.4	0	6.61	115.31	395.16	14.96	21.05	55.57	0.89	19.7	0.23	33.4
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
Про																				
м.	Яблоко	120	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4
Про																				
м.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>17.8</b>	<b>10.4</b>	<b>120.5</b>	<b>647.4</b>	<b>0.28</b>	<b>0.17</b>	<b>152.2</b>	<b>0.12</b>	<b>23.6</b>	<b>620.48</b>	<b>1192.1</b>	<b>134.2</b>	<b>81.4</b>	<b>325.95</b>	<b>9.13</b>	<b>54.42</b>	<b>24.63</b>	<b>57.05</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>39.5</b>	<b>41.7</b>	<b>188.8</b>	<b>1289</b>	<b>0.56</b>	<b>0.46</b>	<b>342.7</b>	<b>0.23</b>	<b>44.2</b>	<b>1943.5</b>	<b>2559.63</b>	<b>260.6</b>	<b>157.22</b>	<b>614.82</b>	<b>15.34</b>	<b>195.5</b>	<b>27.83</b>	<b>232.58</b>

**Четверг, 1 неделя**

<b>Завтрак</b>																				
Про																				
м.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3	0	0.01	6.25	0	0.13	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0	0	0
Про																				
м.	Батон нарезной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.02	0.01	0	0	0	93.94	20.24	4.18	2.86	14.3	0.26	0	0	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	0	0	18	0.05	0	0.6	1.2	0.96	0	1.2	0.01	0	0.04	0.11
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7	0.17	0.14	324.6	0	14.1	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.1	2.11	4.31	0.08	0	0	0	
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>554</b>	<b>33.9</b>	<b>9.8</b>	<b>87</b>	<b>571.5</b>	<b>0.31</b>	<b>0.19</b>	<b>339.6</b>	<b>0</b>	<b>14.1</b>	<b>813.58</b>	<b>1073.18</b>	<b>171.9</b>	<b>146</b>	<b>343.95</b>	<b>4.97</b>	<b>74.67</b>	<b>27.1</b>	<b>213.75</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-34з	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12	
102	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.3	0	5.01	119.7	423.26	33.17	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73	
	<b>Сложный гарнир(картофельное пюре, капуста тушеная)</b>	180	3.6	4.36	21.12	173.8	0.16	21.8	39.78	0.18	104	44.36	33.3	1.2	40	130.34	1.41	37.01	1.8	60.84	
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай) в соусе	110	12.4	6.7	6	135.3	0.07	0.13	154.4	0.41	0.55	162.45	302.81	62.63	40.43	186.19	0.91	118.7	12.9	489.89	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.3	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20	
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7	
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>38.1</b>	<b>25.7</b>	<b>112.7</b>	<b>869.76</b>	<b>0.66</b>	<b>22.25</b>	<b>895.4</b>	<b>0.77</b>	<b>122</b>	<b>1022.5</b>	<b>1433.09</b>	<b>289.3</b>	<b>197.67</b>	<b>684.59</b>	<b>8.28</b>	<b>222.3</b>	<b>27.57</b>	<b>654.88</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1494</b>	<b>72</b>	<b>35.5</b>	<b>199.7</b>	<b>1441.3</b>	<b>0.97</b>	<b>22.44</b>	<b>1235</b>	<b>0.77</b>	<b>136</b>	<b>1836.1</b>	<b>2506.27</b>	<b>461.2</b>	<b>343.67</b>	<b>1028.5</b>	<b>13.25</b>	<b>297</b>	<b>54.67</b>	<b>868.63</b>	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>																				
Про м.	Фрукт -яблоко	120	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4	
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	128	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63	
290	Курица тушенная с морковью	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0	
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8	

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>24.6</b>	<b>22.7</b>	<b>109.7</b>	<b>739.5</b>	<b>0.24</b>	<b>0.21</b>	<b>69.26</b>	<b>0.11</b>	<b>13.6</b>	<b>1212</b>	<b>705.97</b>	<b>273.3</b>	<b>81.86</b>	<b>312.9</b>	<b>7.34</b>	<b>126.3</b>	<b>13.91</b>	<b>158.51</b>
	<b>Обед</b>																			
83	Борщ с картофелем	250	2	4.6	14.3	107.2	0.06	0.05	145.4	0	7.06	18.6	408.1	78.41	25.75	55.91	1.16	6.2	0.47	32.68
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-1м	Гуляш из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3	0.05	0.12	107.2	0.02	0.45	107.79	262.8	63.48	20.53	151.81	2.03	16.51	0.18	60.73
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
54-16з	Винегрет овощной	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>37.6</b>	<b>126.8</b>	<b>987.6</b>	<b>0.55</b>	<b>0.4</b>	<b>397.4</b>	<b>0.13</b>	<b>11.3</b>	<b>1103.2</b>	<b>1317.78</b>	<b>307.7</b>	<b>237.61</b>	<b>566.76</b>	<b>11.68</b>	<b>83.5</b>	<b>10.9</b>	<b>150.73</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>60.6</b>	<b>60.3</b>	<b>236.5</b>	<b>1727.1</b>	<b>0.79</b>	<b>0.61</b>	<b>466.6</b>	<b>0.24</b>	<b>24.9</b>	<b>2315.2</b>	<b>2023.75</b>	<b>581</b>	<b>319.47</b>	<b>879.66</b>	<b>19.02</b>	<b>209.8</b>	<b>24.81</b>	<b>309.24</b>

### Суббота, 1 неделя

#### Завтрак

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	202.5	0	38.5	142.11	272.45	46.32	12	54	1.26	0	0	0
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29.1</b>	<b>25.5</b>	<b>80.7</b>	<b>669.2</b>	<b>0.23</b>	<b>0.3</b>	<b>528.1</b>	<b>0.13</b>	<b>40.5</b>	<b>769.46</b>	<b>794.09</b>	<b>381.9</b>	<b>113.66</b>	<b>364.96</b>	<b>4.56</b>	<b>81.29</b>	<b>16.35</b>	<b>151.85</b>

#### Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.83	32.12
--------	--	-----	-----	-----	------	-------	------	------	-------	------	------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------

54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.4	0.88	6.57		245.14	454.4	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	128	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
290	Курица тушенная с морковью	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08
Про м.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>34</b>	<b>37.9</b>	<b>124.4</b>	<b>974.4</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>792.5</b>	<b>1.17</b>	<b>23.3</b>	<b>1344.6</b>	<b>1125.39</b>	<b>672.3</b>	<b>171.8</b>	<b>385.85</b>	<b>122.9</b>	<b>141.4</b>	<b>51.1</b>	<b>178.72</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>63.1</b>	<b>63.4</b>	<b>205.1</b>	<b>1643.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0.62</b>	<b>1321</b>	<b>1.3</b>	<b>63.8</b>	<b>2114.1</b>	<b>1919.48</b>	<b>1054</b>	<b>285.46</b>	<b>750.81</b>	<b>127.4</b>	<b>222.6</b>	<b>67.45</b>	<b>330.57</b>

#### Понедельник, 2 неделя

##### Завтрак

54-16з	Винегрет овощной	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	270.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-23м	Биточек из курицы в соусе	110	18	4.6	14.7	173	0.07	0.07	44.12	0.01	1.37	193.58	248.54	32.45	61.31	136.56	1.38	15.94	16.68	94.78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>33.6</b>	<b>21.5</b>	<b>104.1</b>	<b>732.5</b>	<b>0.43</b>	<b>0.27</b>	<b>188.9</b>	<b>0.12</b>	<b>5.17</b>	<b>958.09</b>	<b>792.12</b>	<b>184.6</b>	<b>232.44</b>	<b>429.1</b>	<b>8.2</b>	<b>71.77</b>	<b>24.13</b>	<b>141.05</b>

##### Обед

Про м.	Пирожок повидлом	100	6.7	2	55.9	267.8	0.1	0.17	34.16	0.34	2	172	118	90	17	145	0.8	27.3	16.7	33.08
83	Борщ с картофелем	250	2	4.6	14.3	107.2	0.06	0.05	145.4	0	7.06	18.6	408.1	78.41	25.75	55.91	1.16	6.2	0.47	32.68
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	0.52	0.11	1.08	0	0	199.09	652.18	149.9	83.9	258	5.34	28.59	10.38	27
54-5м	Котлета из курицы в соусе	110	18	4.6	14.7	173	0.07	0.07	44.12	0.01	1.37	193.58	248.54	32.45	61.31	136.56	1.38	15.94	16.68	94.78
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25

Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>53.7</b>	<b>17</b>	<b>169.5</b>	<b>1046.7</b>	<b>0.88</b>	<b>0.59</b>	<b>242</b>	<b>0.35</b>	<b>11.1</b>	<b>954.62</b>	<b>1754.85</b>	<b>535.2</b>	<b>241.98</b>	<b>796.75</b>	<b>11.38</b>	<b>103.9</b>	<b>50.57</b>	<b>238.79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>87.3</b>	<b>38.5</b>	<b>273.6</b>	<b>1779.2</b>	<b>1.31</b>	<b>0.86</b>	<b>430.9</b>	<b>0.47</b>	<b>16.3</b>	<b>1912.7</b>	<b>2546.97</b>	<b>719.8</b>	<b>474.42</b>	<b>1225.9</b>	<b>19.58</b>	<b>175.6</b>	<b>74.7</b>	<b>379.84</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

54-34з	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.7	0.18	12.2	195.7	339.94	20.3	24.79	66.84	0.92	17.2	2.83	32.12
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.8	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>40.2</b>	<b>17.6</b>	<b>91.4</b>	<b>685.1</b>	<b>0.24</b>	<b>0.2</b>	<b>732.4</b>	<b>0.18</b>	<b>15.1</b>	<b>758.92</b>	<b>856.46</b>	<b>220.9</b>	<b>167.49</b>	<b>388.18</b>	<b>3.95</b>	<b>79.69</b>	<b>39.65</b>	<b>249.57</b>

#### Обед

54-10с	Суп с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5	0.05	0.05	129.1	0	8.03	120.71	250.24	34.58	18.29	65.54	0.69	19.08	3.55	20.85
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	310.2	0.17	0.14	324.6	0	14.1	351.73	923.21	40.23	116.69	240.64	2.67	53.71	21.3	195.45
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Про м.	Яблоко	120	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>41.7</b>	<b>17.7</b>	<b>123.5</b>	<b>858.7</b>	<b>0.7</b>	<b>0.63</b>	<b>550.2</b>	<b>2.1</b>	<b>45.1</b>	<b>1049.2</b>	<b>1731.65</b>	<b>185.1</b>	<b>183.28</b>	<b>449.48</b>	<b>9.22</b>	<b>97.23</b>	<b>32.14</b>	<b>249.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>81.9</b>	<b>35.3</b>	<b>214.9</b>	<b>1543.8</b>	<b>0.94</b>	<b>0.83</b>	<b>1283</b>	<b>2.28</b>	<b>60.2</b>	<b>1808.2</b>	<b>2588.11</b>	<b>405.9</b>	<b>350.77</b>	<b>837.66</b>	<b>13.17</b>	<b>176.9</b>	<b>71.79</b>	<b>499.37</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	13	358.8	990.15	31.6	126	270	2.87	54.6	25.8	209
--------	-------------------------------	-----	----	-----	----	-----	------	------	------	------	----	-------	--------	------	-----	-----	------	------	------	-----



Про																				
м.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
53-19з	Масло сливочное (порциями)	4	0	2.9	0.1	26.4	0	0	18	0.05	0	0.6	1.2	0.96	0	1.2	0.01	0	0.04	0.11
Про																				
м.	Батон нарезной	22	1.7	0.6	11.3	57.6	0.02	0.01	0	0	0	93.94	20.24	4.18	2.86	14.3	0.26	0	0	0
Про																				
м.	Повидло абрикосовое	25	0.1	0	16	64.3	0	0.01	6.25	0	0.13	0.5	38	3	2.25	4.5	0.1	0	0	0
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>551</b>	<b>37.6</b>	<b>11.9</b>	<b>94.2</b>	<b>634.1</b>	<b>0.29</b>	<b>0.22</b>	<b>65.15</b>	<b>0.16</b>	<b>17</b>	<b>715.31</b>	<b>1336.09</b>	<b>63.77</b>	<b>146.11</b>	<b>336.25</b>	<b>6.59</b>	<b>70.58</b>	<b>28.88</b>	<b>215.99</b>
	<b>Обед</b>																			
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9	0.04	0.04	153.5	0	7.65	129.49	285.65	30.84	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3	0.11	0.1	183.8	0	2.95	363.58	479.07	94.27	135.41	291.89	2.51	49.72	34.42	211.65
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0.13	0.02	15.2	62	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Про																				
м.	Слойка с конфитюром	100	6.37	11.8	50.72	333.3	0.11	0.08	16			233.6	101.87	20	22.93	145	0.8	27.31	16.7	33.08
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>54.5</b>	<b>27.4</b>	<b>170</b>	<b>1144.5</b>	<b>0.43</b>	<b>0.3</b>	<b>353.7</b>	<b>0</b>	<b>11.8</b>	<b>1270.9</b>	<b>1093.62</b>	<b>241.5</b>	<b>220.17</b>	<b>617.39</b>	<b>8.03</b>	<b>119.2</b>	<b>58.45</b>	<b>294.51</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1471</b>	<b>92.1</b>	<b>39.3</b>	<b>264.2</b>	<b>1778.6</b>	<b>0.72</b>	<b>0.52</b>	<b>418.8</b>	<b>0.16</b>	<b>28.7</b>	<b>1986.2</b>	<b>2429.71</b>	<b>305.3</b>	<b>366.28</b>	<b>953.64</b>	<b>14.62</b>	<b>189.8</b>	<b>87.33</b>	<b>510.5</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Завтрак

Про																				
м.	Кондитерское изделие	60	4.5	5.9	44.6	146.1	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.3	0.02	1.31	248.86	208.85	34.93	54.51	112.34	1	35.07	12.19	94.95
200	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	60.06	0	0	0	0	0	0
Про	хлеб пшеничный																			
м.	йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27.3</b>	<b>17.8</b>	<b>125.3</b>	<b>667.3</b>	<b>0.48</b>	<b>0.47</b>	<b>405</b>	<b>2.23</b>	<b>11.3</b>	<b>775.4</b>	<b>367.31</b>	<b>245.4</b>	<b>79.34</b>	<b>234.68</b>	<b>3.47</b>	<b>69.59</b>	<b>14.06</b>	<b>113.6</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з	Винегрет овощной	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.5	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	0.22	19.75
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3	0.08	0.05	193.4	0.88	6.57		245.14	454.4	77.38	28.59	115.8	0.97	35.3	0.89
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.3	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-16м	Тефтели из говядины с рисом в соусе	110	14	14	10	220.9	5	0.1	40.2	0	1.2	193.4	263.51	26.3	23.4	145	1.92	27.4	1.59	55.6
Про м.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>33.9</b>	<b>38.5</b>	<b>117.8</b>	<b>954.2</b>	<b>5.4</b>	<b>0.37</b>	<b>383.6</b>	<b>0.99</b>	<b>27.8</b>	<b>1155.7</b>	<b>1837.83</b>	<b>582.9</b>	<b>181.24</b>	<b>408.79</b>	<b>124.3</b>	<b>96.18</b>	<b>43.3</b>	<b>143.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>61.2</b>	<b>56.3</b>	<b>243.1</b>	<b>1621.5</b>	<b>5.88</b>	<b>0.84</b>	<b>788.5</b>	<b>3.22</b>	<b>39.1</b>	<b>1931.1</b>	<b>2205.14</b>	<b>828.3</b>	<b>260.58</b>	<b>643.47</b>	<b>127.7</b>	<b>165.8</b>	<b>57.36</b>	<b>257.1</b>

#### Пятница, 2 неделя

	<b>Завтрак</b>																			
Про м.	Яблоко	120	0.5	0.5	12.7	57.7	0.04	0.03	6.5	0	13	33.8	361.4	20.8	11.7	14.3	2.86	2.6	0.39	10.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-5м	Котлета из курицы в соусе	110	18	4.6	14.7	173	0.07	0.07	44.12	0.01	1.37	193.58	248.54	32.45	61.31	136.56	1.38	15.94	16.68	94.78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Про м.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	19.2	3.6	8.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30.2</b>	<b>11.5</b>	<b>111.3</b>	<b>667.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.13</b>	<b>66.45</b>	<b>0.12</b>	<b>1.41</b>	<b>672.5</b>	<b>389.66</b>	<b>237.5</b>	<b>82.17</b>	<b>231.58</b>	<b>3.65</b>	<b>60.06</b>	<b>20.35</b>	<b>117.78</b>
	<b>Обед</b>																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1	0.08	0.05	121	0	6.6	115.3	395.16	15	21.1	55.6	0.89	19.7	0.23	33.4
35	салат картофельный	100	1.8	4.7	13.7	104.6	0.08	0.05	1.51	0	7.4	3.71	420.7	12	18.9	51.1	0.78	4.71	0.27	30.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3

54-6м	Биточек из говядины в соусе	110	17	17	17.5	286.9	0.08	0.13	58.4	0.09	0.9	226.7	307.72	38.7	27.3	172	2.45	17.1	3.67	58.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	0.05	0.02	0	0	0	121.8	70.5	8.7	14.1	45	1.17	1.32	1.65	7.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>36.6</b>	<b>30.7</b>	<b>141.4</b>	<b>987.1</b>	<b>0.41</b>	<b>0.29</b>	<b>215.4</b>	<b>0.2</b>	<b>14.9</b>	<b>846.04</b>	<b>1296.09</b>	<b>307.6</b>	<b>97.22</b>	<b>402.07</b>	<b>6.69</b>	<b>80.59</b>	<b>8.29</b>	<b>149.48</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>66.8</b>	<b>42.2</b>	<b>252.7</b>	<b>1654.6</b>	<b>0.63</b>	<b>0.42</b>	<b>281.8</b>	<b>0.32</b>	<b>16.3</b>	<b>1518.5</b>	<b>1685.75</b>	<b>545.1</b>	<b>179.39</b>	<b>633.65</b>	<b>10.34</b>	<b>140.7</b>	<b>28.64</b>	<b>267.26</b>

### Суббота, 2 неделя

#### Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
Про м.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.3	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
290	Птица, тушенная в соусе	100	13.5	15.6	2.8	205.6	0.05	0.1	40.43	0	0.56	632.18	136.75	38.86	13.63	118.33	1.16	84.18	0.24	100.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4
Про м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30.9</b>	<b>34.9</b>	<b>94.2</b>	<b>813.4</b>	<b>0.43</b>	<b>0.49</b>	<b>131.2</b>	<b>0.24</b>	<b>13.5</b>	<b>1411.9</b>	<b>1372.47</b>	<b>291</b>	<b>132.73</b>	<b>522.48</b>	<b>7.77</b>	<b>134.4</b>	<b>9.07</b>	<b>213.96</b>

#### Обед

Про м.	Роглик	100	7.7	2.4	53.4	266	0.11	0.03	0	0	0	437	97	20	13	68	1.2	0	0	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4.3	10	211.8		18				44.02	21.6	0.75	24	53.3	1.09	21.5	0.49	28.3
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	13	358.8	990.15	31.6	126	270	2.87	54.6	25.8	209
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.7	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Про м.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4	0.7	23.8	117.4	0.1	0.05	0	0	0	243.6	141	17.4	28.2	90	2.34	2.64	3.3	14.4

Про																				
м.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	1.76	2.2	9.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>52</b>	<b>19.2</b>	<b>137.5</b>	<b>1055.8</b>	<b>0.51</b>	<b>18.43</b>	<b>58.15</b>	<b>0.11</b>	<b>13.5</b>	<b>1295.7</b>	<b>1564.08</b>	<b>249.1</b>	<b>244.35</b>	<b>671.32</b>	<b>10.15</b>	<b>92.13</b>	<b>34.12</b>	<b>299.16</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>82.9</b>	<b>54.1</b>	<b>231.7</b>	<b>1869.2</b>	<b>0.94</b>	<b>18.92</b>	<b>189.4</b>	<b>0.35</b>	<b>27</b>	<b>2707.6</b>	<b>2936.55</b>	<b>540.1</b>	<b>377.08</b>	<b>1193.8</b>	<b>17.92</b>	<b>226.6</b>	<b>43.19</b>	<b>513.12</b>