

## Примерное цикличное 10- дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на зимне-весенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	30	2,2	0,9	15,4	78,5	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>18,9</b>	<b>68,9</b>	<b>513,7</b>	<b>0,1</b>	<b>64,2</b>	<b>184,145</b>	<b>2,08</b>	<b>149</b>	<b>246</b>	<b>53</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед</b>													
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	0	15,7	0	2,21	26	17	10	0,9
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>25,5</b>	<b>104,7</b>	<b>753,1</b>	<b>0,4</b>	<b>31</b>	<b>60,548</b>	<b>7,46</b>	<b>164</b>	<b>374</b>	<b>121</b>	<b>7,7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>43,3</b>	<b>44,4</b>	<b>173,6</b>	<b>1266,8</b>	<b>0,5</b>	<b>95,2</b>	<b>244,69</b>	<b>9,54</b>	<b>313</b>	<b>620</b>	<b>174</b>	<b>11,8</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ВТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>16,9</b>	<b>17,6</b>	<b>76,4</b>	<b>531,6</b>	<b>0,1</b>	<b>7</b>	<b>109,89</b>	<b>1,64</b>	<b>412</b>	<b>328</b>	<b>58</b>	<b>3,4</b>
	<b>Обед</b>													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>25,3</b>	<b>102,5</b>	<b>741</b>	<b>0,3</b>	<b>34,6</b>	<b>56,381</b>	<b>5,68</b>	<b>199</b>	<b>374</b>	<b>120</b>	<b>9</b>
	<b>Итого день</b>		<b>42,6</b>	<b>42,9</b>	<b>178,9</b>	<b>1272,6</b>	<b>0,4</b>	<b>41,6</b>	<b>166,27</b>	<b>7,32</b>	<b>611</b>	<b>702</b>	<b>178</b>	<b>12,4</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - СР</b>													
	<b>Завтрак</b>													
271	Омлет с пшенной кашей	150	12,6	16,2	16,4	261,3	0,1	0,2	229,922	1,03	85	224	31	2,5
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>17,5</b>	<b>78,5</b>	<b>544</b>	<b>0,1</b>	<b>90,2</b>	<b>230,122</b>	<b>2,8</b>	<b>120</b>	<b>306</b>	<b>90</b>	<b>4,8</b>
	<b>Обед</b>													
16	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<b>Итого</b>		<b>26,3</b>	<b>24</b>	<b>100,6</b>	<b>722,7</b>	<b>0,5</b>	<b>37,2</b>	<b>14,454</b>	<b>11,84</b>	<b>160</b>	<b>468</b>	<b>444</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,8</b>	<b>41,5</b>	<b>179,1</b>	<b>1266,7</b>	<b>0,6</b>	<b>127,4</b>	<b>244,57</b>	<b>14,64</b>	<b>280</b>	<b>774</b>	<b>534</b>	<b>11,2</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>1 неделя - ЧТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>18</b>	<b>77,9</b>	<b>543,9</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>114,434</b>	<b>1,4</b>	<b>233</b>	<b>308</b>	<b>71</b>	<b>3,8</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Эрразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	0,1	0	3,42	0,84	8	131	19	1,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>24,5</b>	<b>101,2</b>	<b>728,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>15,92</b>	<b>7,43</b>	<b>167</b>	<b>403</b>	<b>128</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>43,2</b>	<b>42,5</b>	<b>179,1</b>	<b>1272,7</b>	<b>0,5</b>	<b>40,5</b>	<b>130,35</b>	<b>8,83</b>	<b>400</b>	<b>711</b>	<b>199</b>	<b>11,2</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ПТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая рассыпчатая	140	4,3	4,6	30	178,3	0	0	21,28	0,57	20	149	18	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>18,5</b>	<b>16,4</b>	<b>73,2</b>	<b>513,9</b>	<b>0</b>	<b>4,9</b>	<b>31,48</b>	<b>3,12</b>	<b>123</b>	<b>339</b>	<b>61</b>	<b>4,8</b>
	<b>Обед</b>													
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>26,7</b>	<b>24,1</b>	<b>101,3</b>	<b>727,8</b>	<b>0,4</b>	<b>13,2</b>	<b>80,131</b>	<b>5,54</b>	<b>138</b>	<b>354</b>	<b>119</b>	<b>8,6</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45,2</b>	<b>40,5</b>	<b>174,5</b>	<b>1241,7</b>	<b>0,4</b>	<b>18,1</b>	<b>111,61</b>	<b>8,66</b>	<b>261</b>	<b>693</b>	<b>180</b>	<b>13,4</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>17,5</b>	<b>17,6</b>	<b>75</b>	<b>528,5</b>	<b>0,1</b>	<b>62,4</b>	<b>109,305</b>	<b>1,49</b>	<b>438</b>	<b>401</b>	<b>75</b>	<b>2,7</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	10,8	10,7	12,5	189,5	0,1	1,2	20,057	0,44	46	127	19	1,1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	150	4	6,3	14,7	131,3	0,1	7,4	31,5	0,33	70	89	35	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>24,1</b>	<b>107,1</b>	<b>751,4</b>	<b>0,5</b>	<b>24,8</b>	<b>51,957</b>	<b>4,93</b>	<b>212</b>	<b>427</b>	<b>137</b>	<b>7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44</b>	<b>41,7</b>	<b>182,1</b>	<b>1279,9</b>	<b>0,6</b>	<b>87,2</b>	<b>161,26</b>	<b>6,42</b>	<b>650</b>	<b>828</b>	<b>212</b>	<b>9,7</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ВТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнели говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	140	3,2	5,6	13,4	116,3	0,1	8,5	4,2	1,81	43	66	31	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>17,3</b>	<b>69,3</b>	<b>501,3</b>	<b>0,2</b>	<b>90,5</b>	<b>15,9</b>	<b>5,3</b>	<b>105</b>	<b>231</b>	<b>74</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>													
22	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>26,9</b>	<b>24,6</b>	<b>104,8</b>	<b>748,3</b>	<b>0,6</b>	<b>39,2</b>	<b>14,454</b>	<b>11,64</b>	<b>132</b>	<b>482</b>	<b>450</b>	<b>6,8</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,3</b>	<b>41,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1249,6</b>	<b>0,8</b>	<b>129,7</b>	<b>30,35</b>	<b>16,94</b>	<b>237</b>	<b>713</b>	<b>524</b>	<b>11,5</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя - СР</b>													
	<b>Завтрак</b>													
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,4	0	0	0	0	5	8	4	0,8
	<b>Итого</b>		<b>16,8</b>	<b>16,4</b>	<b>72,2</b>	<b>504,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,2</b>	<b>96,03</b>	<b>1,36</b>	<b>141</b>	<b>271</b>	<b>68</b>	<b>5,1</b>
	<b>Обед</b>													
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>25,1</b>	<b>101,1</b>	<b>736</b>	<b>0,4</b>	<b>27,7</b>	<b>93,473</b>	<b>5,56</b>	<b>178</b>	<b>381</b>	<b>117</b>	<b>6,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>43,6</b>	<b>41,5</b>	<b>173,3</b>	<b>1240,7</b>	<b>0,6</b>	<b>34,9</b>	<b>189,5</b>	<b>6,92</b>	<b>319</b>	<b>652</b>	<b>185</b>	<b>11,5</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя - ЧТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
270	Омлет с рисовой кашей	150	11,3	15,6	12,4	235,4	0,1	0,2	229,922	1,03	80	194	20	1,9
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>18,7</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>517,7</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>240,222</b>	<b>2,18</b>	<b>173</b>	<b>342</b>	<b>92</b>	<b>4,9</b>
	<b>Обед</b>													
47	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>24,2</b>	<b>104</b>	<b>738,5</b>	<b>0,3</b>	<b>28,1</b>	<b>48,781</b>	<b>5,68</b>	<b>194</b>	<b>383</b>	<b>122</b>	<b>9,2</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,8</b>	<b>42,2</b>	<b>174</b>	<b>1256,2</b>	<b>0,5</b>	<b>39</b>	<b>289</b>	<b>7,86</b>	<b>367</b>	<b>725</b>	<b>214</b>	<b>14,1</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
32	Салат из свёклы с сыром (масло)	80	2,5	6,7	5,6	92,4	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6	0	0,2	31,656	0,56	64	57	11	0,5
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173	0,1	0	29,372	0,77	9	41	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	<b>Итого</b>		<b>18,8</b>	<b>16,5</b>	<b>69,6</b>	<b>500,5</b>	<b>0,1</b>	<b>7,1</b>	<b>77,369</b>	<b>4,17</b>	<b>176</b>	<b>218</b>	<b>55</b>	<b>4,5</b>
	<b>Обед</b>													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,6
152	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	0,1	20,1	27,143	0,21	15	77	28	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,3</b>	<b>26,7</b>	<b>104,2</b>	<b>761,5</b>	<b>0,3</b>	<b>113,4</b>	<b>52,443</b>	<b>6,54</b>	<b>148</b>	<b>411</b>	<b>131</b>	<b>7,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45,1</b>	<b>43,2</b>	<b>173,8</b>	<b>1262</b>	<b>0,4</b>	<b>120,5</b>	<b>129,81</b>	<b>10,71</b>	<b>324</b>	<b>629</b>	<b>186</b>	<b>11,9</b>
<b>Общий ИТОГ:</b>			<b>440,9</b>	<b>422,3</b>	<b>1762,5</b>	<b>12609</b>	<b>5,3</b>	<b>734,1</b>	<b>1697,41</b>	<b>97,84</b>	<b>3762</b>	<b>7047</b>	<b>2586</b>	<b>118,7</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>44,1</b>	<b>42,2</b>	<b>176,2</b>	<b>1260,9</b>	<b>0,5</b>	<b>73,4</b>	<b>169,74</b>	<b>9,78</b>	<b>376</b>	<b>705</b>	<b>259</b>	<b>11,9</b>
	<b>Завтрак</b>		<b>17,7</b>	<b>17,4</b>	<b>73,1</b>	<b>520</b>	<b>0,1</b>	<b>35,2</b>	<b>120,89</b>	<b>2,55</b>	<b>207</b>	<b>299</b>	<b>70</b>	<b>4,3</b>
	<b>Обед</b>		<b>26,4</b>	<b>24,8</b>	<b>103,1</b>	<b>740,9</b>	<b>0,4</b>	<b>38,2</b>	<b>48,854</b>	<b>7,23</b>	<b>169</b>	<b>406</b>	<b>189</b>	<b>7,6</b>