

«Утверждаю»

Директор МБОУ

Маньково-Березовская СОШ

  
Борисова Е. В.



«Согласовано»

Директор ООО «Маньковское сельпо»

  
Последова И. Ю.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

### ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

**МБОУ «Маньково-Березовская СОШ»**

**Милютинского района**

**ООО «Маньковское сельпо»**

На 2022г.

Меню составлено на основании: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В. Т. Лапшиной, Москва 2004г.  
Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания под общей редакцией Маннанова Н. А., Матюшко В. С. УФА 2010г.

Могильного и В. А. Тутьяна-М. ДеЛи принт, 2011-544с, Москва 2011г.



Утверждено Директор МБОУ  
Маньковский-Березовский СОШ  
Березовский Е.В./

Согласовано Директор ООО "Маньковское сельпо"  
Поселова И.Ю./

### Примерное меню

горячих школьных завтраков и обедов

для организации питания детей с 7 лет и старше (ОВЗ)

сентябрь-декабрь 2022г.

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной, Москва 2004г.од

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях «год ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна - М. Делли принт, 2011.-544с., Москва 2011г.

День/неделя: Понедельник-1

№ рецеп. Наименование дней недели, блюд порции	Масса	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17,02	4,673	3,868	17,298	123,442	0,047	0,600	16,400	0,256	124,896	104,700	16,648	0,374	
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	2,511	16,344	101,382	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830	
14М	Масло порцирами	10	7,50	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
15М	<b>Сыр порционный</b>	20	14,99	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	Фрукты сезонные	100	12,00	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>72,51</b>	<b>15,34</b>	<b>19,15</b>	<b>64,13</b>	<b>496,59</b>	<b>0,16</b>	<b>11,99</b>	<b>103,60</b>	<b>1,29</b>	<b>394,69</b>	<b>313,82</b>	<b>60,56</b>	<b>4,05</b>	
<i>Обед</i>																
75М	Свежая отварная	30	4,16	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
82М	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,999	5,885	10,545	116,308	0,063	16,986	12,580	2,010	46,647	72,654	24,455	1,199	
454ДЛ.330М	Копченая по Хилановски	80	27,46	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673	

171М	Каша пшеничная	155	9,75	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
376М	Чай с сахаром	200	2,30	0,144	0,144	25,085	103,104	0,011	3,600	0,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,857
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>765</b>	<b>64,18</b>	<b>26,656</b>	<b>22,981</b>	<b>114,704</b>	<b>777,256</b>	<b>0,377</b>	<b>0,000</b>	<b>41,913</b>	<b>5,904</b>	<b>105,576</b>	<b>314,772</b>	<b>88,543</b>	<b>6,750</b>
	<b>Всего за Понедельник-</b>	<b>1335</b>	<b>136,69</b>	<b>41,991</b>	<b>42,130</b>	<b>178,836</b>	<b>1273,850</b>	<b>0,542</b>	<b>47,604</b>	<b>145,510</b>	<b>7,192</b>	<b>500,263</b>	<b>628,594</b>	<b>149,101</b>	<b>10,804</b>
<b>День/песлеги: Вторник-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
212М	Омлет с сосисками	140	57,88	9,930	13,317	17,477	279,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
	Зеленый горошек	20	4,80	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
75М	<b>Овощи сезонные</b>	60	14,99	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,40	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>82,37</b>	<b>13,49</b>	<b>14,32</b>	<b>47,46</b>	<b>424,46</b>	<b>0,27</b>	<b>37,19</b>	<b>157,67</b>	<b>2,86</b>	<b>106,36</b>	<b>246,05</b>	<b>57,08</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>															
102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	4,986	3,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,067	25,082	86,746	28,630	1,198
291М	Плов из птицы с рисом	150	31,07	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
457К	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>51,74</b>	<b>39,476</b>	<b>18,851</b>	<b>110,989</b>	<b>811,923</b>	<b>0,375</b>	<b>62,752</b>	<b>22,400</b>	<b>5,125</b>	<b>67,762</b>	<b>290,756</b>	<b>85,830</b>	<b>3,804</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1100</b>	<b>134,11</b>	<b>52,966</b>	<b>33,168</b>	<b>158,447</b>	<b>1236,385</b>	<b>0,643</b>	<b>99,945</b>	<b>180,067</b>	<b>7,988</b>	<b>174,119</b>	<b>536,804</b>	<b>142,907</b>	<b>8,031</b>
<b>День/песлеги: Среда-1</b>															
<b>Завтрак</b>															
38К	Соленья	30	5,40	0,520	0,040	1,960	10,400	0,032	80,000	0,000	0,000	3,200	0,000	2,800	0,200
268М,363К	Шиндель мясной с томатным соусом	80	29,03	9,791	10,856	8,945	173,050	0,074	2,066	7,500	1,570	19,397	106,264	17,446	1,633
309М	Макароны отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
	Хлеб пшеничный	50	4,00	3,800	1,400	25,700	130,600	0,078	1,000	0,000	0,778	22,556	32,500	6,000	0,600
14М	<b>Масло подливки</b>	20	14,99	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Фрукты сезонные	100	12,00	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>75,71</b>	<b>20,68</b>	<b>24,43</b>	<b>94,70</b>	<b>684,58</b>	<b>0,30</b>	<b>90,57</b>	<b>68,83</b>	<b>3,73</b>	<b>87,83</b>	<b>216,81</b>	<b>52,22</b>	<b>6,54</b>
<b>Обед</b>															
101М	Суп картофельный с крупой (пшеницы)	250	11,15	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008

289M	Ряду из птицы	175	39,11	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
377M/сез	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>682</b>	<b>58,64</b>	<b>39,258</b>	<b>20,791</b>	<b>98,027</b>	<b>780,318</b>	<b>0,341</b>	<b>23,334</b>	<b>22,800</b>	<b>5,877</b>	<b>67,336</b>	<b>284,621</b>	<b>81,424</b>	<b>4,209</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1312</b>	<b>134,35</b>	<b>59,941</b>	<b>45,218</b>	<b>192,724</b>	<b>1464,901</b>	<b>0,642</b>	<b>113,900</b>	<b>91,633</b>	<b>9,608</b>	<b>155,168</b>	<b>501,433</b>	<b>133,648</b>	<b>10,746</b>
<b>День/неделя: Четверг-1</b>															

224M	Затеканка творожная с молочным соусом	160	53,8	16,895	15,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	36,271	0,998
326M	Сыр порционный	15	11,25	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
377M/сез	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	<b>Фрукты сезонные</b>	<b>125</b>	<b>14,99</b>	<b>0,400</b>	<b>0,300</b>	<b>10,300</b>	<b>47,000</b>	<b>0,020</b>	<b>5,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,400</b>	<b>19,000</b>	<b>16,000</b>	<b>12,000</b>	<b>2,300</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,2	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>87,62</b>	<b>24,39</b>	<b>20,53</b>	<b>74,45</b>	<b>614,86</b>	<b>0,18</b>	<b>10,15</b>	<b>100,80</b>	<b>3,73</b>	<b>356,69</b>	<b>351,77</b>	<b>63,19</b>	<b>4,81</b>
82 M	Борщ из свежей капусты	250	16,51	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
454Д.330M	Котлета по Хмельовски	80	27,46	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	3979	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312M/сез	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/сез	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>60,02</b>	<b>21,719</b>	<b>18,956</b>	<b>82,783</b>	<b>592,015</b>	<b>0,590</b>	<b>76,058</b>	<b>4011,800</b>	<b>5,115</b>	<b>140,244</b>	<b>420,837</b>	<b>100,591</b>	<b>8,413</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1165</b>	<b>147,64</b>	<b>46,108</b>	<b>39,486</b>	<b>157,237</b>	<b>1206,877</b>	<b>0,772</b>	<b>86,206</b>	<b>4112,601</b>	<b>8,845</b>	<b>496,938</b>	<b>772,607</b>	<b>163,782</b>	<b>13,224</b>
<b>День/неделя: Пятница-1</b>															

71M	Соленья	30	5,40	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100		0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
260M/сез	Гуляш	80	40,01	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17
312M/сез	Каша пшеничная	150	9,75	3,279	3,991	22,183	138,186	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376M/сез	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
75M	<b>Овощи сезонные</b>	<b>60</b>	<b>14,99</b>	<b>0,660</b>	<b>0,120</b>	<b>2,280</b>	<b>14,400</b>	<b>0,036</b>	<b>15,000</b>		<b>0,420</b>	<b>8,400</b>	<b>15,600</b>	<b>12,000</b>	<b>0,540</b>
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>75,65</b>	<b>21,07</b>	<b>20,16</b>	<b>60,04</b>	<b>508,03</b>	<b>0,34</b>	<b>47,99</b>	<b>26,30</b>	<b>3,20</b>	<b>93,05</b>	<b>302,16</b>	<b>79,21</b>	<b>5,42</b>
52M	Салат из свежеслы отварной	30	4,16	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	5,700		1,817	21,090	24,590	12,540	0,798
<b>Обед</b>															

103М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	6,685	4,922	11,360	117,073	0,139	18,225	7,500	1,915	19,108	96,310	26,832	0,967
229 М	Рыба тушеная в томатном соусе	100	35,99	12,120	12,400	32,987	293,527	0,088	0,213	88,000	0,900	279,096	213,667	19,584	1,043
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
648Л	Кусель фруктовый	200	7,20	0,900	0,180	18,180	82,800	0,018	36,000	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>73,77</b>	<b>29,654</b>	<b>28,645</b>	<b>142,995</b>	<b>956,226</b>	<b>0,407</b>	<b>60,138</b>	<b>127,500</b>	<b>5,872</b>	<b>354,676</b>	<b>512,002</b>	<b>121,296</b>	<b>7,579</b>
	<b>Всего за Питание-1</b>	<b>1340</b>	<b>149,42</b>	<b>50,727</b>	<b>48,807</b>	<b>203,035</b>	<b>1464,253</b>	<b>0,749</b>	<b>108,126</b>	<b>153,800</b>	<b>9,075</b>	<b>447,730</b>	<b>814,162</b>	<b>200,506</b>	<b>13,001</b>
<b>День/ежегн: Понедельник-2</b>															

75М	Соления	30	5,40	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500		0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
234М	Колбасы рыбные	90	35,98	10,629	10,414	11,817	183,876	0,133	0,488	21,600	3,551	42,670	118,880	21,950	0,743
302М	Рис отварной	150	11,17	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053		32,000	0,340	7,782	100,035	32,540	0,671
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
15М	<b>Сыр пармезаный</b>	20	14,99	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	Хлеб пшеничный	40	3,20	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,467	13,533	19,500	3,600	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>88,54</b>	<b>25,00</b>	<b>24,28</b>	<b>92,93</b>	<b>694,34</b>	<b>0,28</b>	<b>9,17</b>	<b>100,80</b>	<b>4,68</b>	<b>301,53</b>	<b>415,34</b>	<b>94,20</b>	<b>3,02</b>
<b>Обед</b>															
102М	Суп картофельный с бобовыми	250	10,27	6,574	6055,000	13,716	137,298	0,105	11,336	12,580	2,051	50,067	109,554	31,525	1,609
288М	Куры отварные	80	34,24	14,493	13,547	4,151	196,610	0,087	0,798	12,000	0,436	25,120	155,960	22,460	2,165
312М	Каша пшеничная	155	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>60,56</b>	<b>28,842</b>	<b>6074,628</b>	<b>78,305</b>	<b>662,814</b>	<b>0,451</b>	<b>38,172</b>	<b>50,880</b>	<b>3,396</b>	<b>140,757</b>	<b>436,624</b>	<b>114,095</b>	<b>7,432</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1265</b>	<b>149,10</b>	<b>53,837</b>	<b>6098,903</b>	<b>171,230</b>	<b>1357,154</b>	<b>0,726</b>	<b>47,346</b>	<b>151,677</b>	<b>8,074</b>	<b>442,289</b>	<b>851,961</b>	<b>208,295</b>	<b>10,456</b>
<b>День/ежегн: Вторник-2</b>															

221М,326	Запеканка творожная с морковью	160	53,80	18,370	19,091	50,482	450,975	0,182	1,918	72,000	3,941	158,615	232,382	37,440	1,091
377М	Чай с лимоном	207	4,38	0,063	0,007	15,183	62,242	0,004	2,900		0,014	7,750	9,780	5,240	0,907
14М	<b>Масло подливки</b>	20	14,99	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб пшеничный	20	1,60	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>407</b>	<b>74,77</b>	<b>21,55</b>	<b>27,47</b>	<b>86,36</b>	<b>683,79</b>	<b>0,25</b>	<b>5,62</b>	<b>112,00</b>	<b>4,68</b>	<b>186,81</b>	<b>271,16</b>	<b>47,48</b>	<b>2,50</b>
<b>Завтрак</b>															

Обед																
103M	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,25	1,508	4,256	8,256	77,844	0,057	16,000			1,864	22,920	38,230	16,140	0,581
291M/сез	Плов из кур	150	31,07	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498	
457K	Компот из сухофруктов	200	6,40	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>52,72</b>	<b>27,523</b>	<b>19,185</b>	<b>93,145</b>	<b>651,040</b>	<b>0,300</b>	<b>56,600</b>	<b>13,580</b>	<b>5,674</b>	<b>66,760</b>	<b>354,480</b>	<b>94,440</b>	<b>3,947</b>	
<b>Всего за Вторник-2</b>		<b>1057</b>	<b>127,49</b>	<b>49,076</b>	<b>46,653</b>	<b>179,500</b>	<b>1334,827</b>	<b>0,549</b>	<b>62,218</b>	<b>125,580</b>	<b>10,351</b>	<b>253,569</b>	<b>625,642</b>	<b>141,920</b>	<b>6,445</b>	
Завтрак																
75M	Овощи сезонные	30	5,40	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000		0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
376M/сез	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
309M	Макаронны отварные	150	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901	
255M,331	Печень по-строгановски	80	31,52	17,2672	6,9648	30,8528	256,3792	0,4128	54,144	6316,8	0,9984	34	337,904	49,952	6,8656	
	Конд. Изделие (жевательный мармелад с витаминами30г.)	шт	7,15	0,075		12,000	48,600					3,150	1,650	1,050	0,240	
15M	<b>Сыр порционный</b>	20	14,99	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150	
	Хлеб пшеничный	40	2,80	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480	
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>72,15</b>	<b>31,08</b>	<b>16,78</b>	<b>115,17</b>	<b>741,24</b>	<b>0,61</b>	<b>70,14</b>	<b>6377,13</b>	<b>3,01</b>	<b>214,47</b>	<b>513,88</b>	<b>86,06</b>	<b>10,03</b>	
Обед																
82 M	Борщ из свежей капусты	250	16,51	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,313	24,500	1,220	26,941	110,417	27,154	1,439	
279M,330	Тертлени куриные со сметанным соусом	110	25,80	8,829	8,083	12,253	157,952	0,101	1,672	13,020	3,096	48,672	134,821	32,975	0,872	
302M	<b>Капца гречневая</b>	150	17,95	8,690	2,280	39,400	212,500	0,300	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225	
376M/сез	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>66,56</b>	<b>26,611</b>	<b>14,880</b>	<b>106,331</b>	<b>667,412</b>	<b>0,628</b>	<b>42,023</b>	<b>63,820</b>	<b>5,225</b>	<b>141,183</b>	<b>416,348</b>	<b>120,239</b>	<b>5,969</b>	
<b>Всего за Среда-2</b>		<b>1280</b>	<b>138,71</b>	<b>57,691</b>	<b>31,660</b>	<b>221,502</b>	<b>1408,654</b>	<b>1,238</b>	<b>112,167</b>	<b>6440,953</b>	<b>8,237</b>	<b>355,656</b>	<b>930,230</b>	<b>206,299</b>	<b>15,999</b>	
Завтрак																
45M	Соленья	30	5,40	0,924	3,050	5,617	54,203	0,018	21,450	1,391	24,180	17,930	9,800	0,333	121,410	

279М.330	Терфени куриные со сметанным соусом	80	25,80	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
312М	Каша пшеничная	150	9,75	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,500	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
377М/с/ж	Чай с лимоном	207	4,38	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500		0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
14М	Масло порпанин	20	14,99	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>517</b>	<b>63,52</b>	<b>15,99</b>	<b>26,64</b>	<b>67,35</b>	<b>575,55</b>	<b>0,34</b>	<b>53,29</b>	<b>102,47</b>	<b>26,38</b>	<b>113,53</b>	<b>236,38</b>	<b>57,58</b>	<b>124,93</b>

	Икра кабачковая(г/о)	30	5,66	1,000	7,000	4,200	73,500	0,010	3,500	0,000	1,500	20,500	18,500	7,500	0,350
101М	Суп картофельный с крутой (рис)	250	11,15	1,478	4,207	8,844	79,564	0,068	16,960	0,000	1,875	20,384	41,352	17,272	0,638
268М	Шницель мясной	50	29,03	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050		2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
309М	Макаронн отварные	155	7,99	6,038	4,575	38,497	219,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,00	1,320	0,240	7,928	39,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>60,13</b>	<b>27,778</b>	<b>38,695</b>	<b>110,584</b>	<b>893,680</b>	<b>0,860</b>	<b>47,610</b>	<b>21,333</b>	<b>7,708</b>	<b>101,056</b>	<b>398,357</b>	<b>112,301</b>	<b>7,226</b>
	<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1252</b>	<b>123,65</b>	<b>43,772</b>	<b>65,331</b>	<b>177,933</b>	<b>1469,226</b>	<b>1,200</b>	<b>100,895</b>	<b>123,799</b>	<b>34,083</b>	<b>214,590</b>	<b>634,735</b>	<b>169,882</b>	<b>132,159</b>

175М	Каша молочная "Дружба"	200	19,34	5,018	8,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,174	105,291	129,339	30,015	0,666
382М	Какао с молоком	200	17,80	3,142	2,511	16,344	101,582	0,020	0,486	8,197	0,010	101,347	94,122	25,110	0,830
	Булочка слоеная/вафли с карамельной начинкой 36г или пирожок с начинкой 32г.)	40	11,83	5,449	5,730	32,282	202,738	0,305	0,560	1,600	2,363	42,797	83,184	26,840	0,856
	<b>Фрукты сезонные</b>	125	14,99	0,400	0,300	10,300	47,000	0,020	5,000	0,000	0,400	19,000	16,000	12,000	2,300
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,622	18,044	26,000	4,800	0,480
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>67,16</b>	<b>17,049</b>	<b>18,203</b>	<b>114,930</b>	<b>695,120</b>	<b>0,498</b>	<b>7,337</b>	<b>50,387</b>	<b>3,569</b>	<b>286,479</b>	<b>348,645</b>	<b>98,765</b>	<b>5,132</b>
96М	Расположник ленинградский	250	14,31	4,894	5,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6,000	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
291М/с/ж	Плов из кур	150	31,07	21,355	14,253	37,607	360,936	0,140	4,600	13,580	2,960	22,360	245,510	50,120	1,498
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,30			10,981	43,902	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	25	2,00	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,520	9,200	34,800	13,200	0,800
	<b>Итого за Обед</b>	<b>605</b>	<b>67,16</b>	<b>17,049</b>	<b>18,203</b>	<b>114,930</b>	<b>695,120</b>	<b>0,498</b>	<b>7,337</b>	<b>50,387</b>	<b>3,569</b>	<b>286,479</b>	<b>348,645</b>	<b>98,765</b>	<b>5,132</b>

