



Утверждаю

Директор МБОУ «Козульская  
СОШ №2 им. Д.К. Квитовича»  
Е.М. Космаченко

Приказ № 194 от « 30 » 08 2021г.

# Примерное 12-дневное цикличное меню на 2021 – 2022 учебный год

**Неделя 1**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак	Сыр(порциями)	20	30	4.4	6.6	5,27	7.9	0	0	65,13	97,7	300	14.1	163	0,18	0.01	0.48	78	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	20	0,09	0,12	10,89	14,52	0,12	0,16	98,84	131,78	3,3	0,45	2,85	0,03	0	0	75	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	200/10	8.5	8.5	11.5	11.5	38.8	38.8	292.1	292.1	146	66	213	3.7	0,09	0.3	53.1	54-6к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6.4	6.4	26,4	26,4	14,1	6.4	8.3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промш.
	Яйцо варенное	1	1	4.8	4.8	4.1	4.1	0,3	0,3	56,6	56,6	22	21.6	74	1.08	0,03	0	56	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4.94	0,32	0.52	19,69	31.99	93,76	150.02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>21,53</b>	<b>25,66</b>	<b>32,58</b>	<b>39,04</b>	<b>78,14</b>	<b>90,48</b>	<b>690,65</b>	<b>812,42</b>	<b>510,4</b>	<b>122,72</b>	<b>479,48</b>	<b>24,12</b>	<b>0,17</b>	<b>5,81</b>	<b>262,1</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом, мясом	250	250	8.93	8.93	4.65	4.65	23.1	23.1	169.78	169.78	170	170	465	11	0,2	15	175	54-8с-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промш.
	Гуляш из говядины	80	100	13.8	17,25	11.2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0.01	0.7	16	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10.9	6.5	8.7	42.8	57.07	262.2	349.6	50	68	207	5.5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0.6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4.94	4.94	0,52	0.52	31.99	31.99	150.02	150.02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>36,97</b>	<b>43,12</b>	<b>23,37</b>	<b>28,37</b>	<b>136,72</b>	<b>151,82</b>	<b>902,62</b>	<b>1032,42</b>	<b>266,7</b>	<b>272,07</b>	<b>850,33</b>	<b>37,03</b>	<b>0,34</b>	<b>20,7</b>	<b>216</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
<b>Итого</b>				<b>5,52</b>	<b>5,58</b>	<b>16,44</b>	<b>23,7</b>	<b>33,77</b>	<b>33,85</b>	<b>304,38</b>	<b>370,27</b>	<b>32,6</b>	<b>26,9</b>	<b>11,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>50</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>64,02</b>	<b>74,36</b>	<b>72,39</b>	<b>91,11</b>	<b>248,63</b>	<b>276,15</b>	<b>1897,65</b>	<b>2215,11</b>	<b>809,7</b>	<b>421,69</b>	<b>1341,51</b>	<b>62,95</b>	<b>0,51</b>	<b>27,24</b>	<b>528,1</b>	

## Неделя 1

## Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
Завтрак	Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0,01	0,7	16	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10,9	6,5	8.7	42.8	57,07	262.2	349.6	50	68	207	5,5	0.09	0	25	54-4г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.4	6,4	26.4	26.4	14.1	6.4	8.3	0.8	0	0.03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>25,74</b>	<b>33,79</b>	<b>18,52</b>	<b>23,72</b>	<b>85,02</b>	<b>112,42</b>	<b>609,78</b>	<b>795,84</b>	<b>102,1</b>	<b>106,57</b>	<b>393,63</b>	<b>26,83</b>	<b>0,14</b>	<b>5,73</b>	<b>41</b>	
Обед	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	250	9.93	9,93	4.88	4.88	17,95	17,95	155,2	155,2	99,75	48,75	153,25	1,43	0,025	4,5	66,5	54-12с-2020
	Шницель из говядины	75	100	14,1	18,8	11,9	15,87	6,3	8,4	188	250,67	49	29	175	2,5	0,04	0	22	54-7м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0.6	0	0	22.7	22,7	93.2	93,2	8.7	1.9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Икра кабачковая	60	60	1.2	1,2	5.4	5,4	5,1	5,1	73,2	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	№1
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>34,37</b>	<b>40,01</b>	<b>28,9</b>	<b>33,51</b>	<b>120,57</b>	<b>125,95</b>	<b>819,18</b>	<b>961,28</b>	<b>252,05</b>	<b>137,82</b>	<b>466,78</b>	<b>24,08</b>	<b>0,175</b>	<b>20,4</b>	<b>120,5</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
<b>Итого</b>				<b>29,5</b>	<b>31,7</b>	<b>9,19</b>	<b>11,82</b>	<b>84,91</b>	<b>84,91</b>	<b>540,13</b>	<b>572,7</b>	<b>453,5</b>	<b>273,5</b>	<b>163</b>	<b>11,06</b>	<b>0,01</b>	<b>200,48</b>	<b>78</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>89,61</b>	<b>105,5</b>	<b>56,61</b>	<b>69,05</b>	<b>290,5</b>	<b>323,28</b>	<b>1969,09</b>	<b>2329,82</b>	<b>807,65</b>	<b>517,89</b>	<b>1023,41</b>	<b>61,97</b>	<b>0,325</b>	<b>226,61</b>	<b>239,5</b>	

## Неделя 1

## Среда

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
Завтрак	Капуста, тушенная с мясом	100	100	11,35	11,35	18,15	18,15	8,15	8,15	241,15	241,15	52,5	27	146	2,45	0,02	10	122,5	54-10м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>37,49</b>	<b>40,33</b>	<b>26,17</b>	<b>27,01</b>	<b>109,54</b>	<b>125,12</b>	<b>822,91</b>	<b>902,34</b>	<b>237,5</b>	<b>302</b>	<b>244</b>	<b>13,85</b>	<b>0,08</b>	<b>216,7</b>	<b>154,5</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/12	250/12	2,17	2,17	6,67	6,67	12,97	12,97	120,37	120,37	50,5	32,75	60,75	1,4	0,025	5,5	60	54-2с-2020
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	140	9,7	19,4	5	10	4,5	9	102	204	17	44	22	1	0,02	1,1	53	54-11р-2020
	Макароны отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>22,51</b>	<b>33,88</b>	<b>18,09</b>	<b>24,89</b>	<b>103,69</b>	<b>119,89</b>	<b>664,31</b>	<b>835,51</b>	<b>173,6</b>	<b>106,32</b>	<b>155,38</b>	<b>22,23</b>	<b>0,085</b>	<b>11,63</b>	<b>138</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
<b>Итого</b>				<b>9,5</b>	<b>11,7</b>	<b>7,19</b>	<b>9,82</b>	<b>34,11</b>	<b>34,11</b>	<b>246,13</b>	<b>278,7</b>	<b>343</b>	<b>34,5</b>	<b>163</b>	<b>1,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>78</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>69,5</b>	<b>85,91</b>	<b>51,45</b>	<b>61,72</b>	<b>247,34</b>	<b>279,12</b>	<b>1733,35</b>	<b>2016,55</b>	<b>754,1</b>	<b>442,82</b>	<b>562,38</b>	<b>37,14</b>	<b>0,175</b>	<b>228,81</b>	<b>370,5</b>	

## Неделя 1

## Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры		
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
Завтрак	Шницель из говядины	75	100	14.1	18.8	11.9	15.87	6,3	8.4	188	250,67	49	29	175	2,5	0.04	0	22	54-7м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8.2	10,9	6,5	8.7	42.8	57,07	262.2	349,6	50	68	207	5.5	0.09	0	25	54-4г-2020	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Огурец в нарезке	60	60	0.5	0.5	0	0	1,7	1,7	8.4	8.4	13,8	8,4	25,2	0,54	0,02	6	6	54-2з-2020	
<b>Итого</b>				<b>45,84</b>	<b>55,14</b>	<b>20,72</b>	<b>27,09</b>	<b>128,49</b>	<b>157,16</b>	<b>882,36</b>	<b>1088,69</b>	<b>252,8</b>	<b>345,4</b>	<b>407,2</b>	<b>18,54</b>	<b>0,15</b>	<b>206</b>	<b>53</b>		
Обед	Жаркое подомашнему	160	200	16.2	20,25	12.6	15,75	16.4	20,5	243.8	304,75	11	19	109	1,5	0.02	2.4	10	54-9м-2020	
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0.2	0.2	0	0	6.4	6.4	26.4	26.4	14,1	6.4	8.3	0.8	0	0.03	0	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.	
	Салат из свеклы отварной	60	100	0.8	1,4	2.7	4.5	4.6	7.7	45.7	76,2	21,8	24,7	24,5	0.8	0	5,7	0	54-13з-2020	
<b>Итого</b>				<b>22,14</b>	<b>26,79</b>	<b>15,82</b>	<b>20,77</b>	<b>59,39</b>	<b>66,59</b>	<b>465,92</b>	<b>557,37</b>	<b>46,9</b>	<b>50,1</b>	<b>141,8</b>	<b>3,1</b>	<b>0,02</b>	<b>8,13</b>	<b>10</b>		
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020	
	Фрукт свежий	150	150	0.5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.	
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>2,42</b>	<b>2,42</b>	<b>62,44</b>	<b>62,44</b>	<b>296,02</b>	<b>296,02</b>	<b>47,2</b>	<b>35,47</b>	<b>18,33</b>	<b>19,21</b>	<b>0,04</b>	<b>5</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>74,18</b>	<b>88,13</b>	<b>38,96</b>	<b>50,28</b>	<b>250,32</b>	<b>286,19</b>	<b>1644,3</b>	<b>1942,08</b>	<b>346,9</b>	<b>430,97</b>	<b>567,33</b>	<b>40,85</b>	<b>0,21</b>	<b>219,13</b>	<b>63</b>		

## Неделя 1

## Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
Завтрак	Курица отварная	125	125	26,4	26,4	17	17	0	0	257,8	257,8	48,75	25	178,75	2,25	0,05	0	25	№ 637
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Кукуруза консервированная	25	25	2,57	2,57	1,23	1,23	15	15	81,32	81,32	25	26	0	0,17	0,095	0	0	№ 29
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>36,31</b>	<b>39,41</b>	<b>24,25</b>	<b>26,18</b>	<b>92,02</b>	<b>117,02</b>	<b>730,3</b>	<b>857,66</b>	<b>127,85</b>	<b>83,57</b>	<b>259,38</b>	<b>22,55</b>	<b>0,195</b>	<b>5,03</b>	<b>50</b>	
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	250	10,87	10,87	4,2	4,2	20,4	20,4	162,75	162,75	25	36	132,75	2	0,05	5,5	30,25	54-5с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	10,9	6,5	8,7	42,8	57,07	262,2	349,6	50	68	207	5,5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>33,01</b>	<b>44,11</b>	<b>17,22</b>	<b>25,42</b>	<b>122,59</b>	<b>141,56</b>	<b>774,27</b>	<b>967,77</b>	<b>97,7</b>	<b>122,9</b>	<b>451,75</b>	<b>9</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>62,25</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
<b>Итого</b>				<b>5,42</b>	<b>5,48</b>	<b>16,44</b>	<b>23,7</b>	<b>33,47</b>	<b>33,55</b>	<b>303,18</b>	<b>369,07</b>	<b>29,8</b>	<b>26,1</b>	<b>10,2</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>50</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>74,74</b>	<b>89</b>	<b>57,91</b>	<b>75,3</b>	<b>248,08</b>	<b>292,13</b>	<b>1807,75</b>	<b>2194,5</b>	<b>255,35</b>	<b>232,57</b>	<b>721,33</b>	<b>33,25</b>	<b>0,355</b>	<b>11,06</b>	<b>162,25</b>	

**Неделя 2**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	20	0,09	0,12	10,89	14,52	0,12	0,16	98,84	131,78	3,3	0,45	2,85	0,03	0	0	75	53-19з-2020
	Каша вязкая молочная пшеница	200/10	200/10	8,5	8,5	11,5	11,5	38,8	38,8	292,1	292,1	146	66	213	3,7	0,09	0,3	53,1	54-6к-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
	Яйцо варенное	1	1	4,8	4,8	4,1	4,1	0,3	0,3	56,6	56,6	22	21,6	74	1,08	0,03	0	56	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>21,53</b>	<b>25,66</b>	<b>32,58</b>	<b>39,04</b>	<b>78,14</b>	<b>90,48</b>	<b>690,65</b>	<b>812,42</b>	<b>510,4</b>	<b>122,72</b>	<b>479,48</b>	<b>24,12</b>	<b>0,17</b>	<b>5,81</b>	<b>262,1</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/12	250/12	2,18	2,18	6,68	6,68	12,98	12,98	120,38	120,38	50,5	32,75	60,75	1,4	0,025	5,5	60	54-2с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Макаронные отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>21,22</b>	<b>31,29</b>	<b>52,51</b>	<b>26,9</b>	<b>103,9</b>	<b>130,8</b>	<b>668,42</b>	<b>843,72</b>	<b>170,6</b>	<b>79,32</b>	<b>245,38</b>	<b>22,73</b>	<b>0,085</b>	<b>11,03</b>	<b>92</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>2,42</b>	<b>2,42</b>	<b>46,14</b>	<b>46,14</b>	<b>229,22</b>	<b>229,22</b>	<b>52,6</b>	<b>39,97</b>	<b>26,63</b>	<b>20,01</b>	<b>0,04</b>	<b>5,03</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>48,55</b>	<b>62,75</b>	<b>87,51</b>	<b>68,36</b>	<b>228,18</b>	<b>267,42</b>	<b>1588,29</b>	<b>1885,36</b>	<b>733,6</b>	<b>242,01</b>	<b>751,49</b>	<b>66,86</b>	<b>0,295</b>	<b>21,87</b>	<b>354,1</b>	

## Неделя 2

## Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А	
Завтрак	Жаркое подомашнему	160	200	16,2	20,25	12,6	15,75	16,4	20,5	243,8	304,75	11	19	109	1,5	0,02	2,4	10	54-9м-2020
	Чай черный байховый с сахаром, лимоном	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Салат из свеклы отварной	60	100	0,8	1,4	2,7	4,5	4,6	7,7	45,7	76,2	21,8	24,7	24,5	0,8	0	5,7	0	54-13з-2020
<b>Итого</b>				<b>20,34</b>	<b>26,89</b>	<b>15,62</b>	<b>20,77</b>	<b>47,39</b>	<b>66,89</b>	<b>410,86</b>	<b>558,57</b>	<b>49,7</b>	<b>50,9</b>	<b>143,3</b>	<b>3,2</b>	<b>0,02</b>	<b>8,83</b>	<b>10</b>	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,24	2,24	6,18	6,18	19,12	19,12	141,62	141,62	33,5	25	70,25	1,2	0,025	4,25	35	54-3с-2020
	Шницель из говядины	75	100	14,1	18,8	11,9	15,87	6,3	8,4	188	250,67	49	29	175	2,5	0,04	0	22	54-7м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,2	10,9	6,5	8,7	42,8	57,07	262,2	349,6	50	68	207	5,5	0,09	0	25	54-4г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>29,68</b>	<b>37,08</b>	<b>25,1</b>	<b>31,27</b>	<b>106,61</b>	<b>122,98</b>	<b>768,24</b>	<b>918,31</b>	<b>146,6</b>	<b>128,4</b>	<b>460,55</b>	<b>10</b>	<b>0,155</b>	<b>4,28</b>	<b>82</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020
<b>Итого</b>				<b>29,5</b>	<b>31,7</b>	<b>9,19</b>	<b>11,82</b>	<b>84,91</b>	<b>84,91</b>	<b>540,13</b>	<b>572,7</b>	<b>453,5</b>	<b>273,5</b>	<b>163</b>	<b>11,06</b>	<b>0,01</b>	<b>200,48</b>	<b>78</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>79,52</b>	<b>95,67</b>	<b>49,91</b>	<b>63,86</b>	<b>238,91</b>	<b>274,78</b>	<b>1719,23</b>	<b>2049,58</b>	<b>649,8</b>	<b>452,8</b>	<b>766,85</b>	<b>24,26</b>	<b>0,185</b>	<b>213,59</b>	<b>170</b>	

## Неделя 2

## Среда

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А		
Завтрак	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020	
	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	80	120	13,3	19,95	9,3	13,95	2,5	3,75	146,7	220,05	50	25	161	0,6	0,04	0,6	4	54-6р-2020	
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>20,64</b>	<b>30,39</b>	<b>15,32</b>	<b>21,9</b>	<b>79,52</b>	<b>105,77</b>	<b>537,88</b>	<b>738,59</b>	<b>104,1</b>	<b>57,57</b>	<b>241,63</b>	<b>20,73</b>	<b>0,09</b>	<b>5,63</b>	<b>29</b>		
Обед	Плов из отварной говядины	200	200	15,5	15,5	13,2	13,2	40,3	40,3	341,9	341,9	49	37	198	3	0,02	0,5	85	54-11м-2020	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>40,94</b>	<b>40,94</b>	<b>16,22</b>	<b>16,22</b>	<b>143,12</b>	<b>143,12</b>	<b>879,74</b>	<b>879,74</b>	<b>214</b>	<b>291,17</b>	<b>216,33</b>	<b>31,33</b>	<b>0,06</b>	<b>205,5</b>	<b>85</b>		
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428	
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.	
	Сыр(порциями)	20	30	4,4	6,6	5,27	7,9	0	0	65,13	97,7	300	14,1	163	0,18	0,01	0,48	78	54-1з-2020	
<b>Итого</b>				<b>29,5</b>	<b>31,7</b>	<b>9,19</b>	<b>11,82</b>	<b>84,91</b>	<b>84,91</b>	<b>540,13</b>	<b>572,7</b>	<b>453,5</b>	<b>273,5</b>	<b>163</b>	<b>11,06</b>	<b>0,01</b>	<b>200,48</b>	<b>78</b>		
<b>Итого за день:</b>				<b>91,08</b>	<b>103,03</b>	<b>40,73</b>	<b>49,94</b>	<b>307,55</b>	<b>333,8</b>	<b>1957,75</b>	<b>2191,03</b>	<b>771,6</b>	<b>622,24</b>	<b>620,96</b>	<b>63,12</b>	<b>0,16</b>	<b>411,61</b>	<b>192</b>		

## Неделя 2

## Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Завтрак	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Макароны отварные	150	200	5	6,67	5,4	7,2	35	46,7	207,7	276,9	67	9	46	0,7	0	0	25	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Помидоры в нарезке	60	60	0,4	0,4	0	0	2,3	2,3	10,5	10,5	8,4	12	15,6	0,84	0,04	15	79,8	54-3з-2020
<b>Итого</b>				<b>17,44</b>	<b>29,41</b>	<b>11,72</b>	<b>19,72</b>	<b>84,39</b>	<b>113,09</b>	<b>511,26</b>	<b>742,82</b>	<b>98,1</b>	<b>39,9</b>	<b>173,6</b>	<b>3,04</b>	<b>0,06</b>	<b>15,5</b>	<b>111,8</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	200	3,15	3,15	0,18	0,18	26,28	26,28	119,25	119,25	32,5	30,25	78	1,28	0,025	5,5	25	54-7с-2020
	Печень по-строгановски	80	100	10,94	13,67	7,86	9,82	5,88	7,35	139,62	174,52	37,14	18,05	245,01	4,92	0,22	8,14	5,81	№ 07016
	Картофельное пюре/огурец	150/50	200/50	4,1	5,04	6,1	6,74	26	29,28	179	202,17	56,5	42	98	1,7	0,06	11,7	32	54-11г-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>43,63</b>	<b>47,3</b>	<b>17,16</b>	<b>19,76</b>	<b>160,98</b>	<b>165,73</b>	<b>975,71</b>	<b>1033,78</b>	<b>291,14</b>	<b>344,47</b>	<b>439,34</b>	<b>36,23</b>	<b>0,345</b>	<b>230,34</b>	<b>62,81</b>	
Полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	<b>2,42</b>	<b>2,42</b>	<b>46,94</b>	<b>46,94</b>	<b>238,82</b>	<b>238,82</b>	<b>68</b>	<b>34,57</b>	<b>18,33</b>	<b>19,21</b>	<b>0,04</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>66,67</b>	<b>82,31</b>	<b>31,3</b>	<b>41,9</b>	<b>292,31</b>	<b>325,76</b>	<b>1725,79</b>	<b>2015,42</b>	<b>457,24</b>	<b>418,94</b>	<b>631,27</b>	<b>58,48</b>	<b>0,445</b>	<b>250,84</b>	<b>174,61</b>	

## Неделя 2

## Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Завтрак	Курица отварная	125	125	26,4	26,4	17	17	0	0	257,8	257,8	48,75	25	178,75	2,25	0,05	0	25	№ 637
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Зеленый горошек	60	60	1,2	1,2	5,4	5,4	5,1	5,1	73,2	73,2	24,6	9	22,2	0,42	0,01	4,2	0	№ 50
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
<b>Итого</b>				<b>34,24</b>	<b>37,34</b>	<b>27,92</b>	<b>29,85</b>	<b>70,09</b>	<b>95,09</b>	<b>673,96</b>	<b>801,32</b>	<b>117,85</b>	<b>47</b>	<b>254,95</b>	<b>3,67</b>	<b>0,07</b>	<b>4,2</b>	<b>50</b>	
Обед	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	250	10,87	10,87	4,2	4,2	20,4	20,4	162,75	162,75	25	36	132,75	2	0,05	5,5	30,25	54-5с-2020
	Тефтели из говядины паровые	60	120	8,4	16,8	6	12	4,7	9,4	106,1	212,2	14	17	112	1,5	0,02	0,5	7	54-8м-2020
	Картофельное пюре/огурец	150/50	200/50	4,1	5,04	6,1	6,74	26	29,28	179	202,17	56,5	42	98	1,7	0,06	11,7	32	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>28,91</b>	<b>38,25</b>	<b>16,82</b>	<b>23,46</b>	<b>105,79</b>	<b>113,77</b>	<b>691,07</b>	<b>820,34</b>	<b>104,2</b>	<b>96,9</b>	<b>342,75</b>	<b>5,2</b>	<b>0,13</b>	<b>17,7</b>	<b>69,25</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	22,7	22,7	93,2	93,2	8,7	1,9	0	0	0	0	0	54-7хн-2020
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>6,2</b>	<b>6,2</b>	<b>2,42</b>	<b>2,42</b>	<b>62,44</b>	<b>62,44</b>	<b>296,02</b>	<b>296,02</b>	<b>47,2</b>	<b>35,47</b>	<b>18,33</b>	<b>19,21</b>	<b>0,04</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>69,35</b>	<b>81,79</b>	<b>47,16</b>	<b>55,73</b>	<b>238,32</b>	<b>271,3</b>	<b>1661,05</b>	<b>1917,68</b>	<b>269,25</b>	<b>179,37</b>	<b>616,03</b>	<b>28,08</b>	<b>0,24</b>	<b>26,9</b>	<b>119,25</b>	

**Неделя 3  
Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)	Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Завтрак	Капуста, тушенная с мясом	100	100	11,35	11,35	18,15	18,15	8,15	8,15	241,15	241,15	52,5	27	146	2,45	0,02	10	122,5	54-10м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промш.
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				<b>37,49</b>	<b>40,33</b>	<b>26,17</b>	<b>27,01</b>	<b>109,54</b>	<b>125,12</b>	<b>822,91</b>	<b>902,34</b>	<b>237,5</b>	<b>302</b>	<b>244</b>	<b>13,85</b>	<b>0,08</b>	<b>216,7</b>	<b>154,5</b>	
Обед	Плов из отварной говядины	200	250	15,5	19,4	13,2	16,5	40,3	50,4	341,9	427,4	49	37	198	3	0,02	0,5	85	54-11м-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
<b>Итого</b>				<b>20,64</b>	<b>24,54</b>	<b>13,72</b>	<b>17,02</b>	<b>78,69</b>	<b>88,79</b>	<b>518,32</b>	<b>603,82</b>	<b>63,1</b>	<b>43,4</b>	<b>206,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0,53</b>	<b>85</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	6,7	6,7	27,6	27,6	16,9	7,2	9,8	0,9	0	0,73	0	54-3гн-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	30	0,12	0,18	14,52	21,78	0,16	0,24	131,78	197,67	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	50	53-19з-2020
<b>Итого</b>				<b>5,52</b>	<b>5,58</b>	<b>16,44</b>	<b>23,7</b>	<b>33,77</b>	<b>33,85</b>	<b>304,38</b>	<b>370,27</b>	<b>32,6</b>	<b>26,9</b>	<b>11,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>50</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>63,65</b>	<b>70,45</b>	<b>56,33</b>	<b>67,73</b>	<b>222</b>	<b>247,76</b>	<b>1645,61</b>	<b>1876,43</b>	<b>333,2</b>	<b>372,3</b>	<b>462</b>	<b>19,45</b>	<b>0,1</b>	<b>217,96</b>	<b>289,5</b>	

## Неделя 3

## Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	1-4 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	5-11 кл. Выход (вес) Порции (мл. или гр.)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал.)		Минеральные в-ва (мг)				Витамины (мг)			№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				Ca	Mg	P	Fe	В1	C	A	
Завтрак	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	80	120	13,3	19,95	9,3	13,95	2,5	3,75	146,7	220,05	50	25	161	0,6	0,04	0,6	4	54-6р-2020
	Рис отварной	150	200	3,6	4,8	5,2	6,93	38,1	50,8	213,2	284,3	15	12	54	1	0,01	0	25	54-6г-2020
	Кисель	200	200	0	0	0	0	7,2	7,2	36	36	29,5	1	0	0	0	0	0	№ 233
	Хлеб пшеничный	40	60	3,04	4,94	0,32	0,52	19,69	31,99	93,76	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>20,44</b>	<b>30,19</b>	<b>15,32</b>	<b>21,9</b>	<b>80,32</b>	<b>106,57</b>	<b>547,48</b>	<b>748,19</b>	<b>119,5</b>	<b>52,17</b>	<b>233,33</b>	<b>19,93</b>	<b>0,09</b>	<b>5,6</b>	<b>29</b>	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	2,125	2,125	6,65	6,65	7,23	7,23	96,85	96,85	55,5	18,25	44	1,025	0	9,25	90,5	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	80	100	13,8	17,25	11,2	14	3,3	4,13	169,6	212	13	18	160	2,2	0,01	0,7	16	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	200	3,1	4,04	5,7	6,34	23,7	26,98	158	181,17	45	35	98	1,4	0,06	6,7	32	54-11г-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	6,4	6,4	26,4	26,4	14,1	6,4	8,3	0,8	0	0,03	0	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	60	60	4,94	4,94	0,52	0,52	31,99	31,99	150,02	150,02	0	0	0	0	0	0	0	пром.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>24,665</b>	<b>29,055</b>	<b>24,57</b>	<b>28,01</b>	<b>85,45</b>	<b>89,56</b>	<b>658,69</b>	<b>724,26</b>	<b>152,6</b>	<b>91,82</b>	<b>328,63</b>	<b>23,755</b>	<b>0,11</b>	<b>21,68</b>	<b>138,5</b>	
полдник	Булочка чайная	60	60	5,1	5,1	1,92	1,92	26,91	26,91	145	145	13,5	19,4	0	0,88	0	0	0	№ 428
	Сок фруктовый промышленного производства	200	200	20	20	2	2	58	58	330	330	140	240	0	10	0	200	0	промыш.
	Фрукт свежий	150	150	0,5	0,5	0,5	0,5	12,83	12,83	57,82	57,82	25	14,17	18,33	18,33	0,04	5	0	промыш.
<b>Итого</b>				<b>25,6</b>	<b>25,6</b>	<b>4,42</b>	<b>4,42</b>	<b>97,74</b>	<b>97,74</b>	<b>532,82</b>	<b>532,82</b>	<b>178,5</b>	<b>273,57</b>	<b>18,33</b>	<b>29,21</b>	<b>0,04</b>	<b>205</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>70,705</b>	<b>84,845</b>	<b>44,31</b>	<b>54,33</b>	<b>263,51</b>	<b>293,87</b>	<b>1738,99</b>	<b>2005,27</b>	<b>450,6</b>	<b>417,56</b>	<b>580,29</b>	<b>72,895</b>	<b>0,24</b>	<b>232,28</b>	<b>167,5</b>	