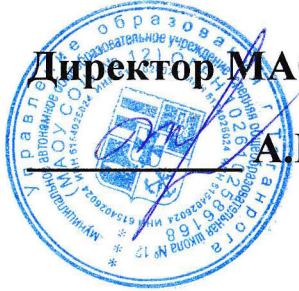


**«Согласовано»**



**Директор МАОУ СОШ № 12**

**А.В.Кондрахин**

**«Утверждаю»**



**ИП «Ильенко»**

**Е.В.Ильенко**

**Примерное двухнедельное меню  
бесплатного горячего питания  
обучающихся 1-4 классов  
на январь-май 2023 года  
( завтрак )  
стоимостью 72,00 рубля**

Предварительное 10-ти дневное меню бесплатного горячего питания для учащихся 1-4 классов 7-11 лет

| № реп.                        | Наименование дней недели, блюдо   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                               |                                   |              | Б                    | Ж             | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| <b>_Завтрак</b>               |                                   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 195к                          | Каша манная молочная слив/м сахар | 180\10\10    | 4,320                | 7,380         | 27,360        | 194,140                        | 0,047         | 0,600         | 16,400        | 0,256        | 124,896                   | 104,700        | 16,648         | 0,374        |
| 415к                          | Какао с молоком                   | 180          | 4,410                | 4,500         | 29,250        | 171,000                        | 0,020         | 0,486         | 8,197         | 0,010        | 101,347                   | 94,122         | 25,110         | 0,830        |
| 14к                           | Масло порциями                    | 10           | 0,060                | 8,240         | 0,060         | 77,000                         | 0,001         |               | 40,000        | 0,100        | 2,400                     | 3,000          |                | 0,020        |
| 18к                           | Хлеб йодированный                 | 50           | 3,920                | 0,420         | 23,500        | 104,480                        | 0,062         | 0,800         | 0,000         | 0,622        | 18,044                    | 26,000         | 4,800          | 0,480        |
|                               | Фрукты свежие                     | 100          | 0,260                | 0,000         | 0,000         | 13,000                         | 0,030         | 10,000        | 64,590        | 1,100        | 16,000                    | 11,000         | 9,000          | 2,200        |
|                               | <b>Итого за _Завтрак</b>          | <b>540</b>   | <b>12,970</b>        | <b>20,540</b> | <b>80,170</b> | <b>559,620</b>                 | <b>0,160</b>  | <b>11,886</b> | <b>64,597</b> | <b>1,188</b> | <b>262,687</b>            | <b>238,822</b> | <b>55,558</b>  | <b>3,904</b> |
| <b>Обед</b>                   |                                   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 119к                          | Борщ из свежей капусты ,картофель | 200          | 1,600                | 4,160         | 16,380        | 110,000                        | 0,063         | 16,986        | 12,580        | 2,010        | 46,647                    | 72,654         | 24,455         | 1,199        |
| 302к                          | Биточки мясные                    | 100          | 6,920                | 5,900         | 0,500         | 184,700                        | 0,076         | 0,032         | 8             | 1,811        | 15,840                    | 108,270        | 17,390         | 1,673        |
| 199к                          | Каша пшеничная                    | 150          | 4,500                | 6,150         | 24,900        | 172,950                        | 0,160         | 25,938        | 26,300        | 0,189        | 45,620                    | 98,070         | 33,110         | 1,225        |
| 455к                          | Компът из сухофрукты              | 200          | 0,600                | 0,000         | 31,400        | 128,000                        | 0,011         | 3,600         | 0,000         | 0,072        | 5,760                     | 3,960          | 3,240          | 0,857        |
| 18                            | Хлеб йодированный                 | 50           | 3,920                | 3,480         | 14,370        | 104,480                        | 0,062         | 0,800         | 0,000         | 0,622        | 18,044                    | 26,000         | 4,800          | 0,480        |
|                               | <b>Итого за Обед</b>              | <b>700</b>   | <b>17,540</b>        | <b>19,690</b> | <b>87,550</b> | <b>700,130</b>                 | <b>0,444</b>  | <b>61,556</b> | <b>46,880</b> | <b>5,222</b> | <b>137,267</b>            | <b>363,354</b> | <b>112,795</b> | <b>7,074</b> |
|                               | <b>Всего за Понедельник-1</b>     |              |                      |               |               |                                |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| <b>День/неделя: Вторник-1</b> |                                   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| <b>_Завтрак</b>               |                                   |              |                      |               |               |                                |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 231к                          | Омлет запеченный с сыром          | 180          | 10,990               | 9,770         | 40,310        | 293,140                        | 0,162         | 19,493        | 157,667       | 1,937        | 75,473                    | 190,308        | 32,877         | 2,334        |
|                               | Овощная закуска                   | 60           | 1,300                | 0,000         | 6,030         | 43,900                         | 0,022         | 2,000         | 0,000         | 0,040        | 4,000                     | 12,400         | 4,200          | 0,140        |
| 123к                          | Чай с сахаром/лимон               | 200\10       | 0,3                  | 0             | 14,500        | 59,000                         | 0,001         | 0,100         |               |              | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,853        |
| 18                            | Хлеб йодированный                 | 50           | 3,920                | 3,480         | 14,370        | 104,480                        | 0,062         | 0,800         | 0,000         | 0,622        | 18,044                    | 26,000         | 4,800          | 0,480        |



|             |                                     |            |               |               |                |                |              |               |                |              |                |                |                |              |
|-------------|-------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
|             | <b>Итого за _Завтрак</b>            | <b>500</b> | <b>16,510</b> | <b>13,250</b> | <b>75,210</b>  | <b>500,520</b> | <b>0,505</b> | <b>27,293</b> | <b>160,167</b> | <b>4,208</b> | <b>125,010</b> | <b>279,448</b> | <b>63,375</b>  | <b>6,432</b> |
| <i>Обед</i> |                                     |            |               |               |                |                |              |               |                |              |                |                |                |              |
| 132к        | Суп гороховый /картофельный /зелень | 200        | 4,960         | 4,480         | 17,840         | 133,600        | 0,131        | 19,648        | 5,600          | 1,067        | 25,082         | 86,746         | 28,630         | 1,198        |
| 254к        | Рыба тушеная в томате с овощами     | 190        | 10,610        | 9,690         | 38,980         | 283,50         | 0,226        | 28,674        | 22,300         | 4,708        | 51,859         | 182,500        | 50,090         | 1,466        |
|             | Овощная закуска                     | 60         | 1,64          | 0             | 4,260          | 32,600         | 0,040        | 0,040         | 1,33           | 10           | 126,600        | 92,800         | 15,400         | 0,410        |
| 428к        | Кисель из вишни                     | 200        | 0,200         | 0,000         | 34,400         | 146,000        | 0,007        | 3,300         |                | 0,066        | 9,740          | 6,600          | 5,720          | 0,152        |
| 18          | Хлеб йодированный                   | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,480        | 0,064        | 0,000         | 0,000          | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|             | <b>Итого за Обед</b>                | <b>700</b> | <b>21,330</b> | <b>17,650</b> | <b>109,850</b> | <b>700,180</b> | <b>0,468</b> | <b>73,072</b> | <b>27,900</b>  | <b>7,952</b> | <b>125,861</b> | <b>358,576</b> | <b>116,840</b> | <b>4,729</b> |
|             | <b>Всего за Вторник-1</b>           |            |               |               |                |                |              |               |                |              |                |                |                |              |

День/неделя: Среда-1

|                 |                              |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |
|-----------------|------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| <i>_Завтрак</i> |                              |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |
| 303к            | Котлеты московские           | 90         | 8,160         | 7,230         | 27,180         | 207,360        | 0,074        | 2,066          | 7,500         | 1,570        | 19,397         | 106,264        | 17,446         | 1,633        |
| 348к            | Картофель отварной с зеленью | 150        | 3,000         | 5,481         | 22,060         | 151,720        | 0,130        | 26,280         | 24,100        | 0,120        | 45,620         | 96,070         | 32,180         | 1,114        |
| 18              | Хлеб йодированный            | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,480        | 0,078        | 1,000          | 0,000         | 0,778        | 22,556         | 32,500         | 6,000          | 0,600        |
| 423к            | Чай с сахаром лимоном        | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500         | 59,000         | 0,001        | 2,500          |               | 0,012        | 7,350          | 9,560          | 5,120          | 0,883        |
|                 | <b>Итого за _Завтрак</b>     | <b>500</b> | <b>15,380</b> | <b>16,191</b> | <b>78,110</b>  | <b>522,560</b> | <b>0,317</b> | <b>111,846</b> | <b>31,600</b> | <b>2,480</b> | <b>98,723</b>  | <b>244,544</b> | <b>63,846</b>  | <b>4,490</b> |
| <i>Обед</i>     |                              |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |
| 122к            | Рассольник ленинградский     | 200        | 2,400         | 3,600         | 15,300         | 103,200        | 0,099        | 13,730         | 6,000         | 1,937        | 23,786         | 76,991         | 24,684         | 1,008        |
| 331к            | Плов из птицы с рисом        | 50/150     | 17,010        | 11,570        | 44,770         | 351,210        | 0,141        | 7,104          | 16,800        | 3,208        | 21,200         | 133,270        | 29,020         | 0,738        |
| 455к            | Компот из сухофрукты         | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,018        | 36,000         |               | 0,180        | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520        |
| 18к             | Хлеб йодированный            | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,480        | 0,064        | 0,000          | 0,000         | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|                 | Овощная закуска              | 60         | 1,64          | 0             | 4,260          | 32,600         | 0,022        | 2,000          | 0,000         | 0,040        | 4,000          | 12,400         | 4,200          | 0,140        |
|                 | <b>Итого за Обед</b>         | <b>710</b> | <b>25,570</b> | <b>18,650</b> | <b>110,100</b> | <b>719,490</b> | <b>0,376</b> | <b>236,834</b> | <b>22,800</b> | <b>6,045</b> | <b>112,586</b> | <b>287,661</b> | <b>108,504</b> | <b>6,646</b> |
|                 | <b>Всего за Среда-1</b>      |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |

День/неделя: Четверг-1

|                 |                                       |        |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
|-----------------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|---------|---------|--------|-------|
| <i>_Завтрак</i> |                                       |        |        |        |        |         |       |       |        |       |         |         |        |       |
| 239к            | Запеканка творожная с молочным соусом | 200/20 | 17,100 | 12,200 | 15,500 | 239,400 | 0,092 | 1,748 | 61,801 | 2,596 | 180,300 | 225,210 | 36,271 | 0,998 |
| 15к             | Сыр порционный                        | 20     | 5,060  | 5,060  | 8,000  | 97,550  | 0,005 | 0,100 | 39,000 | 0,100 | 132,000 | 75,000  | 5,000  | 0,150 |



|      |                          |            |               |               |               |                |              |               |                |              |                |                |               |              |
|------|--------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 423к | Чай с сахаром/лимон      | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500        | 59,000         | 0,001        | 0,100         |                |              | 4,950          | 8,240          | 4,400         | 0,853        |
| 18   | Хлеб йодированный        | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,062        | 0,800         | 0,000          | 0,622        | 18,044         | 26,000         | 4,800         | 0,480        |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b> | <b>500</b> | <b>26,380</b> | <b>20,740</b> | <b>52,370</b> | <b>500,430</b> | <b>0,220</b> | <b>40,748</b> | <b>100,801</b> | <b>3,518</b> | <b>370,294</b> | <b>351,450</b> | <b>61,471</b> | <b>2,581</b> |

*Обед*

|      |                                   |            |               |               |                |                |              |               |                 |              |                |                |                |               |
|------|-----------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 157к | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,600         | 4,160         | 15,400         | 105,440        | 0,072        | 32,450        | 6,5             | 2,400        | 51,470         | 56,230         | 23,700         | 0,878         |
| 267к | Оладьи из печени                  | 100        | 6,210         | 5,520         | 22,770         | 165,600        | 0,259        | 17,570        | 3979            | 1,806        | 23,204         | 193,497        | 16,781         | 3,877         |
| 341к | Каша гречневая рассыпчатая        | 150        | 7,510         | 6,561         | 27,540         | 200,300        | 0,293        |               | 36,000          | 0,634        | 16,849         | 205,562        | 136,065        | 4,583         |
| 457К | Компот из сухофрукты с Вит С      | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,005        | 36,000        | 0,000           | 0,130        | 6,480          | 5,940          | 5,580          | 0,288         |
| 18   | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,480        | 0,064        | 0,000         | 0,000           | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200         | 0,800         |
|      | <b>Итого за Обед</b>              | <b>700</b> | <b>19,840</b> | <b>19,721</b> | <b>111,480</b> | <b>703,820</b> | <b>0,760</b> | <b>98,170</b> | <b>4021,500</b> | <b>7,779</b> | <b>123,363</b> | <b>545,409</b> | <b>215,286</b> | <b>11,705</b> |
|      | <b>Всего за Четверг-1</b>         |            |               |               |                |                |              |               |                 |              |                |                |                |               |

День/неделя: Пятница-1

*\_Завтрак*

|      |                          |            |               |               |               |                |              |               |               |              |                |                |               |              |
|------|--------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 282к | Гуляш мясной             | 90         | 7,59          | 6,76          | 27,88         | 202,76         | 0,07         | 4,05          |               | 1,94         | 10,94          | 145,25         | 20,70         | 2,17         |
| 354к | Картофельное пюре        | 150        | 3,279         | 3,991         | 22,183        | 138,186        | 0,160        | 25,938        | 26,300        | 0,189        | 45,620         | 98,070         | 33,110        | 1,225        |
| 423к | Чай с сахаром /лимоном   | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500        | 59,000         | 0,003        | 2,500         |               | 0,012        | 7,350          | 9,560          | 5,120         | 0,883        |
| 18М  | Хлеб йодированный        | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,062        | 0,800         | 0,000         | 0,622        | 18,044         | 26,000         | 4,800         | 0,480        |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b> | <b>500</b> | <b>14,789</b> | <b>14,231</b> | <b>78,933</b> | <b>504,426</b> | <b>0,613</b> | <b>35,948</b> | <b>27,900</b> | <b>5,158</b> | <b>129,851</b> | <b>371,064</b> | <b>94,770</b> | <b>5,768</b> |

*Обед*

|      |                            |            |               |               |                |                |              |               |               |              |                |                |               |              |
|------|----------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 151к | Уха Ростовская             | 200        | 5,100         | 4,530         | 18,700         | 136,000        | 0,139        | 18,225        | 7,500         | 1,915        | 19,108         | 96,310         | 26,832        | 0,967        |
| 226к | Макаронны отварные с сыром | 200        | 11,010        | 9,780         | 40,360         | 293,527        | 0,088        | 0,213         | 88,000        | 0,900        | 279,096        | 213,667        | 19,584        | 1,043        |
|      | Овощная закуска            | 60         | 1,64          | 1,35          | 6,040          | 44,900         | 0,040        | 0,040         | 1,33          | 10           | 126,600        | 92,800         | 15,400        | 0,410        |
| 456к | Компот из сухофруктов      | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,027        |               |               | 0,090        | 14,400         | 23,220         | 7,560         | 0,582        |
| 18   | Хлеб йодированный          | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,480        | 0,064        | 0,000         | 0,000         | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200        | 0,800        |
|      | <b>Итого за Обед</b>       | <b>710</b> | <b>22,270</b> | <b>19,140</b> | <b>110,870</b> | <b>706,907</b> | <b>0,363</b> | <b>24,138</b> | <b>95,500</b> | <b>5,442</b> | <b>348,694</b> | <b>422,587</b> | <b>89,116</b> | <b>4,970</b> |
|      | <b>Всего за Пятница-1</b>  |            |               |               |                |                |              |               |               |              |                |                |               |              |

День/неделя: Понедельник-2

*\_Завтрак*

|      |                |     |       |       |        |         |       |       |        |       |        |         |        |       |
|------|----------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 256к | Котлеты рыбные | 100 | 3,780 | 3,360 | 13,870 | 100,880 | 0,133 | 0,488 | 21,600 | 3,551 | 42,670 | 118,880 | 21,950 | 0,743 |
| 342к | Рис отварной   | 150 | 5,420 | 4,820 | 19,870 | 144,530 | 0,053 |       | 32,000 | 0,340 | 7,782  | 100,035 | 32,540 | 0,671 |



|      |                          |            |               |               |               |                |              |              |               |              |                |                |               |              |
|------|--------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|      | Овощная закуска          | 60         | 1,64          | 1,35          | 6,040         | 44,900         | 0,040        | 0,040        | 1,33          | 10           | 126,600        | 92,800         | 15,400        | 0,410        |
| 415к | Какао с молоком          | 180        | 4,410         | 4,500         | 29,250        | 171,000        | 0,020        | 0,486        | 8,197         | 0,010        | 101,347        | 94,122         | 25,110        | 0,830        |
| 18к  | Хлеб йодированный        | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,064        | 0,000        | 0,000         | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200        | 0,800        |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b> | <b>540</b> | <b>19,170</b> | <b>17,510</b> | <b>83,400</b> | <b>565,790</b> | <b>0,270</b> | <b>9,074</b> | <b>61,797</b> | <b>4,578</b> | <b>169,532</b> | <b>340,337</b> | <b>89,200</b> | <b>2,874</b> |

*Обед*

|      |                                   |            |               |               |                |                |              |               |               |              |                |                |                |              |
|------|-----------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 118к | Борщ с фасолью и картофелем       | 200        | 3,120         | 4,580         | 13,960         | 107,140        | 0,105        | 11,336        | 12,580        | 2,051        | 50,067         | 109,554        | 31,525         | 1,609        |
| 275к | Бефстроганов из отварной говядины | 100        | 7,120         | 6,350         | 26,400         | 191,230        | 0,087        | 0,798         | 12,000        | 0,436        | 25,120         | 155,960        | 22,460         | 2,165        |
| 199к | Каша пшеничная                    | 150        | 4,500         | 6,150         | 24,900         | 172,950        | 0,160        | 25,938        | 26,300        | 0,189        | 45,620         | 98,070         | 33,110         | 1,225        |
| 455к | Компот из сухофрукты              | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,018        | 36,000        |               | 0,180        | 12,600         | 12,600         | 7,200          | 2,520        |
|      | Хлеб йодированный                 | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,000        | 0,064        | 0,000         | 0,000         | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|      | <b>Итого за Обед</b>              | <b>700</b> | <b>19,260</b> | <b>20,560</b> | <b>111,030</b> | <b>703,320</b> | <b>0,486</b> | <b>78,272</b> | <b>50,880</b> | <b>5,220</b> | <b>158,607</b> | <b>459,056</b> | <b>125,295</b> | <b>9,399</b> |
|      | <b>Всего за Понедельник-2</b>     |            |               |               |                |                |              |               |               |              |                |                |                |              |

День/неделя: Вторник-2

*\_Завтрак*

|      |                                       |            |               |               |               |                |              |                |               |              |                |                |               |              |
|------|---------------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| 239к | Запеканка из творога со сгущ./молоком | 150/10     | 10,670        | 9,480         | 39,130        | 284,600        | 0,182        | 1,918          | 72,000        | 3,941        | 158,615        | 232,382        | 37,440        | 1,091        |
| 423к | Чай с сахаром/лимоном                 | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500        | 59,000         | 0,004        | 2,900          |               | 0,014        | 7,750          | 9,780          | 5,240         | 0,907        |
| 18   | Хлеб йодированный                     | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,062        | 0,800          | 0,000         | 0,622        | 18,044         | 26,000         | 4,800         | 0,480        |
|      | Фрукты свежие                         | 100        | 1,950         | 1,730         | 7,150         | 52,000         | 0,030        | 10,000         | 64,590        | 1,100        | 16,000         | 11,000         | 9,000         | 2,200        |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b>              | <b>520</b> | <b>16,840</b> | <b>14,690</b> | <b>75,150</b> | <b>500,080</b> | <b>0,268</b> | <b>185,618</b> | <b>72,000</b> | <b>4,577</b> | <b>224,409</b> | <b>268,162</b> | <b>72,480</b> | <b>3,278</b> |

*Обед*

|      |  |            |               |               |                |                |              |               |               |              |               |                |               |              |
|------|--|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 137к | Суп крестьянский с крупой,картофель зелень | 200        | 3,940         | 3,500         | 14,440         | 105,000        | 0,057        | 16,000        |               | 1,864        | 22,920        | 38,230         | 16,140        | 0,581        |
| 331к | Плов из птицы                              | 50/150     | 17,010        | 11,570        | 44,770         | 351,210        | 0,140        | 4,600         | 13,580        | 2,960        | 22,360        | 245,510        | 50,120        | 1,498        |
|      | Овощная закуска                            | 60         | 1,64          | 1,35          | 6,040          | 44,900         | 0,040        | 0,040         | 1,33          | 10           | 126,600       | 92,800         | 15,400        | 0,410        |
| 455к | Компот из сухофрукты                       | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,004        | 1,400         |               | 0,028        | 2,240         | 1,540          | 1,260         | 0,350        |
| 18   | Хлеб йодированный                          | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,200        | 0,064        | 0,000         | 0,000         | 0,520        | 9,200         | 34,800         | 13,200        | 0,800        |
|      | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>710</b> | <b>27,110</b> | <b>19,900</b> | <b>111,020</b> | <b>733,310</b> | <b>0,317</b> | <b>26,200</b> | <b>13,580</b> | <b>5,632</b> | <b>72,720</b> | <b>368,080</b> | <b>98,520</b> | <b>4,309</b> |
|      | <b>Всего за Вторник-2</b>                  |            |               |               |                |                |              |               |               |              |               |                |               |              |

День/неделя: Среда-2

*\_Завтрак*

|      |                                  |            |               |               |               |                |              |               |                 |              |               |                |               |               |
|------|----------------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| 162К | Запеканка картофельная с печенью | 180        | 9,61          | 8,55          | 35,25         | 256,3792       | 0,4128       | 54,144        | 6316,8          | 0,9984       | 34            | 337,904        | 49,952        | 6,8656        |
|      | Овощная закуска                  | 60         | 1,52          | 1,35          | 15,900        | 81,000         | 0,040        | 0,040         | 1,33            | 10           | 126,600       | 92,800         | 15,400        | 0,410         |
| 423к | Чай с сахаром лимон              | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500        | 59,000         | 0,001        | 0,100         |                 |              | 4,950         | 8,240          | 4,400         | 0,853         |
| 18к  | Хлеб йодированный                | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,062        | 0,800         | 0,000           | 0,622        | 18,044        | 26,000         | 4,800         | 0,480         |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b>         | <b>500</b> | <b>15,350</b> | <b>13,380</b> | <b>80,020</b> | <b>500,859</b> | <b>0,542</b> | <b>80,044</b> | <b>6316,800</b> | <b>2,241</b> | <b>84,544</b> | <b>400,394</b> | <b>81,202</b> | <b>11,179</b> |

|      |                               |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |
|------|-------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 156к | Суп картофельный с вермишелью | 200        | 4,120         | 3,660         | 15,120         | 110,000        | 0,128        | 14,313         | 24,500        | 1,220        | 26,941         | 110,417        | 27,154         | 1,439        |
| 256к | Биточки рыбные                | 100        | 8,920         | 7,950         | 32,800         | 238,600        | 0,101        | 1,672          | 13,020        | 3,096        | 48,672         | 134,821        | 32,975         | 0,872        |
| 181к | Капуста тушеная               | 150        | 4,580         | 4,020         | 16,580         | 120,600        | 0,112        | 110,017        | 28,000        | 0,489        | 120,767        | 91,060         | 46,123         | 1,830        |
| 455к | Компот из сухофруктов         | 200        | 0,600         | 0,000         | 31,400         | 128,000        | 0,018        | 0,720          | 0,000         | 0,990        | 28,800         | 26,280         | 18,900         | 0,630        |
|      | Хлеб йодированный             | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,000        | 0,064        | 0,000          | 0,000         | 0,520        | 9,200          | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|      | <b>Итого за Обед</b>          | <b>700</b> | <b>22,140</b> | <b>19,110</b> | <b>110,270</b> | <b>701,200</b> | <b>0,468</b> | <b>132,422</b> | <b>65,520</b> | <b>8,332</b> | <b>261,270</b> | <b>451,968</b> | <b>160,292</b> | <b>7,149</b> |
|      | <b>Всего за Среда-2</b>       |            |               |               |                |                |              |                |               |              |                |                |                |              |

День/неделя: Четверг-2

*\_Завтрак*

|      |                             |            |               |               |               |                |              |               |               |              |               |                |               |              |
|------|-----------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 307к | Тефтели куриные             | 90         | 6,050         | 5,380         | 22,190        | 161,407        | 0,096        | 2,597         | 34,775        | 1,272        | 22,190        | 89,948         | 14,218        | 0,915        |
| 309к | Макаронные изделия отварные | 150        | 6,580         | 5,840         | 24,120        | 175,480        | 0,093        | 0,000         | 21,333        | 0,871        | 13,929        | 49,488         | 8,858         | 0,901        |
| 423к | Чай с сахаром/лимон         | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500        | 59,000         | 0,003        | 2,500         |               | 0,012        | 7,350         | 9,560          | 5,120         | 0,883        |
| 18   | Хлеб йодированный           | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370        | 104,480        | 0,062        | 0,800         | 0,000         | 0,622        | 18,044        | 26,000         | 4,800         | 0,480        |
|      | <b>Итого за _Завтрак</b>    | <b>500</b> | <b>16,550</b> | <b>14,700</b> | <b>75,180</b> | <b>500,367</b> | <b>0,272</b> | <b>27,347</b> | <b>56,108</b> | <b>4,169</b> | <b>85,693</b> | <b>192,926</b> | <b>42,796</b> | <b>3,512</b> |

|      |                            |            |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |                |              |
|------|----------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 132к | Суп гороховый ,карт зелень | 200        | 4,960         | 4,480         | 17,840         | 133,600        | 0,068        | 16,960        | 0,000        | 1,875        | 20,384        | 41,352         | 17,272         | 0,638        |
| 259к | Жаркое по-домашнему        | 250        | 15,110        | 13,440        | 55,400         | 403,200        | 0,590        | 27,050        |              | 2,742        | 26,293        | 215,977        | 51,671         | 2,904        |
| 420к | Чай с сахаром /лимон       | 200/10     | 0,3           | 0             | 14,500         | 59,000         | 0,018        | 36,000        | 0,000        | 0,180        | 12,600        | 12,600         | 7,200          | 2,520        |
|      | Хлеб пшеничный             | 50         | 3,920         | 3,480         | 14,370         | 104,200        | 0,064        | 0,000         | 0,000        | 0,520        | 9,200         | 34,800         | 13,200         | 0,800        |
|      | <b>Итого за Обед</b>       | <b>710</b> | <b>24,290</b> | <b>21,400</b> | <b>102,110</b> | <b>700,000</b> | <b>0,784</b> | <b>83,510</b> | <b>0,000</b> | <b>7,017</b> | <b>94,777</b> | <b>353,229</b> | <b>106,243</b> | <b>7,992</b> |
|      | <b>Всего за Четверг-2</b>  |            |               |               |                |                |              |               |              |              |               |                |                |              |

День/неделя: Пятница-2

*\_Завтрак*



