

Утверждаю:

Директор МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП»

Е.Л.Кокорина



Утверждаю:

Директор ООО «Вкусный Менеджмент»

Н.В.Большухина



Согласовано:

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе г. Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»

28.08.2020г.

# Примерное двухнедельное меню обедов для учащихся 1-4 классов осенне-зимнего сезона

## МЕНЮ

### 1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины										
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
12/2	Рассольник ленинградский с мя	200		15,33	14,88	10,60	3,99	11,89	208,35	23,33	21,47	84,87	1,16	4,44	725,04	158,3	1,89	0,07	0,07	1,43	3,25	4,97		
1/1	Горошек зеленый	20		0,62	0,01	0,75	0,04	1,29	16,27	4,16	4,12	12,45	0,14	3,92	61,74	14,5	0,05	0,02	0,01	0,14	0,26	1,96		
43/8	Сосиски отварные	50		4,95	4,95	8,96	0,00	0,20	101,22	14	7,5	55,65	0,72	0	0	0	0,2	0,05	0,05	0,92	2,3	0		
57/3	Макаронные изделия отварные	150		5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0,02	0,49	1,49	0		
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>30,36</b>	<b>19,88</b>	<b>24,68</b>	<b>5,30</b>	<b>83,48</b>	<b>695,76</b>	<b>97,64</b>	<b>64,86</b>	<b>250,71</b>	<b>4,94</b>	<b>22,19</b>	<b>1418,1</b>	<b>304,88</b>	<b>4,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>3,47</b>	<b>8,41</b>	<b>174,55</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>30,36</b>	<b>19,88</b>	<b>24,68</b>	<b>5,30</b>	<b>83,48</b>	<b>695,76</b>	<b>97,64</b>	<b>64,86</b>	<b>250,71</b>	<b>4,94</b>	<b>22,19</b>	<b>1418,1</b>	<b>304,88</b>	<b>4,29</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>3,47</b>	<b>8,41</b>	<b>174,55</b>		

### 1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины										
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
3/2	Борщ с мясом и сметаной	200		5,72	3,65	7,32	4,07	15,90	157,15	43,78	24,54	79,21	1,35	10,19	742,64	171,58	2,02	0,06	0,07	1,25	2,85	10,05		
5/1	Огурцы соленые	20		0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	7,15	4,6	2,8	8,4	0,12	0	12	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	2		
14/8	Биточки мясные	80		11,38	11,19	11,10	0,11	5,15	166,57	10,62	15,08	108,78	1,65	9,6	9,6	18	0,44	0,04	0,08	2,41	5,3	0		
3/3	Картофельное пюре	150		3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	34,88	30,89	0,18	0,12	0,1	1,4	2,56	10,74		
6/10	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	0,00	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	0,01	0,05	0,53	0	1,25		
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>25,29</b>	<b>15,46</b>	<b>23,25</b>	<b>5,32</b>	<b>81,54</b>	<b>654,67</b>	<b>119,41</b>	<b>113,64</b>	<b>355,71</b>	<b>6,46</b>	<b>32,36</b>	<b>832,76</b>	<b>221,99</b>	<b>3,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>6,53</b>	<b>12,9</b>	<b>18,93</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>25,29</b>	<b>15,46</b>	<b>23,25</b>	<b>5,32</b>	<b>81,54</b>	<b>654,67</b>	<b>119,41</b>	<b>113,64</b>	<b>355,71</b>	<b>6,46</b>	<b>32,36</b>	<b>832,76</b>	<b>221,99</b>	<b>3,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>6,53</b>	<b>12,9</b>	<b>18,93</b>		

### 1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины											
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг			
	Обед																								
17/2	Суп рисовый с овощами	200		6,68	5,39	7,89	7,99	15,88	165,75	27,51	18,67	66,1	0,83	9,84	797,6	188,14	2,44	0,06	0,06	1,61	3,63	6,91			
2/9	Мясо кур отварное в соусе	80		9,73	10,07	10,50	0,03	1,65	140,38	5,79	1,06	3,56	0,07	0	0,32	0,06	0,01	0	0	0,03	0,06	0,43			
59/3	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,57	0,04	5,28	2,38	37,27	249,13	20,2	125,66	189,28	4,26	12	17,76	23,94	0,63	0,22	0,12	2,42	5,19	0			
2/10	Компот из свежих яблок	200		0,02	0,00	0,02	0,02	15,36	58,83	1,09	0,36	0,44	0,13	0	1,2	0,2	0,01	0	0	0,01	0,02	0,4			
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0			
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>28,96</b>	<b>15,50</b>	<b>24,25</b>	<b>10,98</b>	<b>94,19</b>	<b>739,54</b>	<b>71,13</b>	<b>76,71</b>	<b>223,69</b>	<b>3,55</b>	<b>32,54</b>	<b>1203,7</b>	<b>303,86</b>	<b>3,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>3,19</b>	<b>7,4</b>	<b>14,73</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>28,96</b>	<b>15,50</b>	<b>24,25</b>	<b>10,98</b>	<b>94,19</b>	<b>739,54</b>	<b>71,13</b>	<b>76,71</b>	<b>223,69</b>	<b>3,55</b>	<b>32,54</b>	<b>1203,7</b>	<b>303,86</b>	<b>3,82</b>	<b>0,21</b>	<b>0,14</b>	<b>3,19</b>	<b>7,4</b>	<b>14,73</b>			

### 1 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины												
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг				
	Обед																									
7/2	Щи из свежей капусты с мясом	200		4,46	3,37	5,05	3,18	6,88	94,27	30,15	20,04	59,72	0,94	0	1460,8	304,09	1,53	0,05	0,06	1,2	2,55	10,91				
5/1	Огурцы соленые	20		0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	7,15	4,6	2,8	8,4	0,12	0	12	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	2				
9/7	Котлеты рыбные	80		10,97	10,11	1,60	0,10	6,39	84,39	51,14	38,78	171,88	0,87	21,7	4,6	22,52	0,37	0,09	0,12	0,96	3,44	0,51				
3/3	Картофельное пюре	150		3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	34,88	30,89	0,18	0,12	0,1	1,4	2,56	10,74				
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0				
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>23,06</b>	<b>14,10</b>	<b>11,52</b>	<b>4,47</b>	<b>72,45</b>	<b>502,98</b>	<b>120,13</b>	<b>113,62</b>	<b>386,19</b>	<b>4,86</b>	<b>65,3</b>	<b>1534,6</b>	<b>382,03</b>	<b>2,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>4,29</b>	<b>10,3</b>	<b>19,41</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>23,06</b>	<b>14,10</b>	<b>11,52</b>	<b>4,47</b>	<b>72,45</b>	<b>502,98</b>	<b>120,13</b>	<b>113,62</b>	<b>386,19</b>	<b>4,86</b>	<b>65,3</b>	<b>1534,6</b>	<b>382,03</b>	<b>2,97</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>4,29</b>	<b>10,3</b>	<b>19,41</b>				

### 1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины												
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг				
	Обед																									
19/2	Суп гороховый	200		4,25	0,00	4,00	4,54	15,85	123,06	28,39	29,37	80,57	1,48	0	969,28	201,82	1,98	0,14	0,05	0,89	2,09	4,52				
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/9	Кнели куриные	80		14,99	13,81	2,99	1,71	7,07	116,65	3,28	3,72	10,83	0,16	0	768	128	1,12	0,02	0,01	0,17	0,39	0,06				
6/11	Соус сметанный	30		0,35	0,19	2,70	0,02	1,24	31,01	7,55	0,85	5,82	0,04	20,1	9,18	21,8	0,07	0	0,01	0,02	0,09	0,01				
6\12	Рис припущенный с овощами	150		3,58	0,03	4,11	0,54	36,20	202,52	7,57	23,68	71,95	0,5	17,7	15,2	32,65	0,27	0,03	0,02	0,69	1,79	0				
6/10	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	0,00	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0	0,01	0,05	0,53	0	1,25				
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0				
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0				
-	Фрукты	150		0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15				
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>29,41</b>	<b>14,03</b>	<b>15,05</b>	<b>8,06</b>	<b>120,60</b>	<b>762,95</b>	<b>130,41</b>	<b>220,84</b>	<b>373,08</b>	<b>11,85</b>	<b>32,1</b>	<b>1970,7</b>	<b>409,96</b>	<b>5,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>5,21</b>	<b>10,04</b>	<b>25,84</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>29,41</b>	<b>14,03</b>	<b>15,05</b>	<b>8,06</b>	<b>120,60</b>	<b>762,95</b>	<b>130,41</b>	<b>220,84</b>	<b>373,08</b>	<b>11,85</b>	<b>32,1</b>	<b>1970,7</b>	<b>409,96</b>	<b>5,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,32</b>	<b>5,21</b>	<b>10,04</b>	<b>25,84</b>				

### 1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины												
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг				
	Обед																									
21/2	Суп-лапша с курицей	200		12,98	12,32	13,36	10,12	11,69	221,98	22,09	12,13	63,34	0,73	19,26	1267,3	304,38	2,06	0,02	0,07	1,57	4,13	2,42				
5/1	Огурцы соленые	20		0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	7,15	4,6	2,8	8,4	0,12	0	12	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	2				
4/8	Плов из мяса говядины	200		14,80	11,90	16,51	8,52	34,55	353,25	21,31	42,76	185,78	2,18	0	2304	480	4,09	0,07	0,11	3,23	7,16	0,96				
15/1	Чай с лимоном	200		0,22	0,00	0,05	0,05	9,03	36,85	1,97	0,51	0,93	0,05	0	0,39	0,1	0,01	0	0	0,01	0,78					
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0				
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0				
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>32,36</b>	<b>24,22</b>	<b>30,53</b>	<b>19,30</b>	<b>80,15</b>	<b>744,68</b>	<b>64,96</b>	<b>78,92</b>	<b>323,34</b>	<b>4,71</b>	<b>19,26</b>	<b>3585,2</b>	<b>786,78</b>	<b>6,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>5,47</b>	<b>12,89</b>	<b>6,16</b>				
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>32,36</b>	<b>24,22</b>	<b>30,53</b>	<b>19,30</b>	<b>80,15</b>	<b>744,68</b>	<b>64,96</b>	<b>78,92</b>	<b>323,34</b>	<b>4,71</b>	<b>19,26</b>	<b>3585,2</b>	<b>786,78</b>	<b>6,99</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>5,47</b>	<b>12,89</b>	<b>6,16</b>				

## 2 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины											
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг			
	Обед																								
7/2	Суп овощной с фрикадельками	200		16,57	16,03	11,73	4,24	9,56	214,43	40,91	26,13	84,96	1,24	7,2	1661,6	357,93	2,1	0,06	0,08	1,55	3,44	12,51			
1/1	Горошек зеленый	20		0,62	0,01	0,75	0,04	1,29	16,27	4,16	4,12	12,45	0,14	3,92	61,74	14,5	0,05	0,02	0,01	0,14	0,26	1,96			
43/8	Сосиски отварные	50		4,95	4,95	8,96	0,00	0,20	101,22	14	7,5	55,65	0,72	0	0	0	0,2	0,05	0,05	0,92	2,3	0			
3/3	Картофельное пюре	150		3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	34,88	30,89	0,18	0,12	0,1	1,4	2,56	10,74			
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0			
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>29,37</b>	<b>21,61</b>	<b>26,26</b>	<b>5,42</b>	<b>69,38</b>	<b>649,10</b>	<b>132,3</b>	<b>111,3</b>	<b>305,89</b>	<b>5,71</b>	<b>24,99</b>	<b>1185,5</b>	<b>283,06</b>	<b>3,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>5,22</b>	<b>10,17</b>	<b>23,81</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>29,37</b>	<b>21,61</b>	<b>26,26</b>	<b>5,42</b>	<b>69,38</b>	<b>649,10</b>	<b>132,3</b>	<b>111,3</b>	<b>305,89</b>	<b>5,71</b>	<b>24,99</b>	<b>1185,5</b>	<b>283,06</b>	<b>3,16</b>	<b>0,37</b>	<b>0,33</b>	<b>5,22</b>	<b>10,17</b>	<b>23,81</b>			

## 2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины											
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг			
	Обед																								
12/2	Рассольник ленинградский с мя	200		15,33	14,88	10,60	3,99	11,89	208,35	23,33	21,47	84,87	1,16	4,44	725,04	158,3	1,89	0,07	0,07	1,43	3,25	4,97			
12/2	Котлета куриная с соусом	80		16,25	16,54	7,23	0,08	6,69	157,44	42,62	5,61	39,96	0,24	21,06	14,64	38,26	0,15	0,02	0,06	0,09	0,61	0,17			
59/3	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,57	0,04	5,28	2,38	37,27	249,13	20,2	125,66	189,28	4,26	12	17,76	23,94	0,63	0,22	0,12	2,42	5,19	0			
1/10	Компот из яблок и кураги	200		0,28	0,00	0,03	0,03	17,91	71,54	9,09	5,61	7,74	0,29	0	176,2	0,2	0,01	0,01	0,01	0,16	0,02	0,6			
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0			
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0			
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>29,06</b>	<b>16,58</b>	<b>13,10</b>	<b>3,05</b>	<b>85,90</b>	<b>603,57</b>	<b>149,37</b>	<b>190,02</b>	<b>406,21</b>	<b>7,88</b>	<b>52,11</b>	<b>2038,2</b>	<b>460,32</b>	<b>3,87</b>	<b>0,42</b>	<b>0,34</b>	<b>4,97</b>	<b>11,1</b>	<b>18,36</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>29,06</b>	<b>16,58</b>	<b>13,10</b>	<b>3,05</b>	<b>85,90</b>	<b>603,57</b>	<b>149,37</b>	<b>190,02</b>	<b>406,21</b>	<b>7,88</b>	<b>52,11</b>	<b>2038,2</b>	<b>460,32</b>	<b>3,87</b>	<b>0,42</b>	<b>0,34</b>	<b>4,97</b>	<b>11,1</b>	<b>18,36</b>			

## 2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
20/2	Суп рыбный	200		7,09	5,72	4,10	4,34	12,97	121,27	27,03	37,04	124,12	1,01	2,16	780,8	166	2	0,1	0,08	1,28	3,22	6,95		
5/1	Огурцы соленые	20		0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	7,15	4,6	2,8	8,4	0,12	0	12	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	2		
1/9	Курица отварная	80		19,35	19,25	13,83	0,02	0,68	205,06	19,27	18,31	132,38	1,26	22,88	480,4	125,84	0,36	0,06	0,11	5,65	12,79	1,17		
	Рис припущенный с овощами	150		3,58	0,03	4,11	0,54	36,20	202,52	7,57	23,68	71,95	0,5	17,7	15,2	32,65	0,27	0,03	0,02	0,69	1,79	0		
20/1	Напиток из шиповника	200		0,40	0,00	0,18	0,18	20,57	88,69	7,45	2	2	0,37	0	650	108,5	0,43	0,01	0,03	0,15	0,18	162,5		
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>34,78</b>	<b>25,00</b>	<b>22,83</b>	<b>5,69</b>	<b>95,30</b>	<b>750,14</b>	<b>99,67</b>	<b>106,85</b>	<b>417,93</b>	<b>4,94</b>	<b>54,59</b>	<b>1946,4</b>	<b>448,39</b>	<b>3,92</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>8,46</b>	<b>19,74</b>	<b>172,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>34,78</b>	<b>25,00</b>	<b>22,83</b>	<b>5,69</b>	<b>95,30</b>	<b>750,14</b>	<b>99,67</b>	<b>106,85</b>	<b>417,93</b>	<b>4,94</b>	<b>54,59</b>	<b>1946,4</b>	<b>448,39</b>	<b>3,92</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>8,46</b>	<b>19,74</b>	<b>172,7</b>		

## 2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
3/2	Борщ с мясом и сметаной	200		6,35	4,69	8,38	3,96	13,70	160,38	52,29	29,23	91,41	1,56	10	1186,4	263,76	2	0,06	0,08	1,43	3,28	11,97		
15/7	Суфле из рыбы	80		11,83	12,37	3,45	0,03	2,62	88,97	64,47	39,17	189,26	0,81	63,2	31,2	68,48	0,38	0,09	0,15	0,89	3,56	0,63		
3/3	Картофельное пюре	150		3,08	0,62	4,22	0,53	20,64	138,46	37,12	29,24	84,73	1,09	14,4	34,88	30,89	0,18	0,12	0,1	1,4	2,56	10,74		
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>25,41</b>	<b>17,68</b>	<b>16,65</b>	<b>5,13</b>	<b>74,65</b>	<b>566,53</b>	<b>174,36</b>	<b>125,47</b>	<b>449,45</b>	<b>5,47</b>	<b>128,65</b>	<b>1293,3</b>	<b>400,75</b>	<b>3,49</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>4,47</b>	<b>11,31</b>	<b>20,68</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>25,41</b>	<b>17,68</b>	<b>16,65</b>	<b>5,13</b>	<b>74,65</b>	<b>566,53</b>	<b>174,36</b>	<b>125,47</b>	<b>449,45</b>	<b>5,47</b>	<b>128,65</b>	<b>1293,3</b>	<b>400,75</b>	<b>3,49</b>	<b>0,38</b>	<b>0,39</b>	<b>4,47</b>	<b>11,31</b>	<b>20,68</b>		

## 2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины										
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
29/2	Суп-пюре из разных овощей	200		2,68	0,90	3,57	0,19	9,45	84,34	52,52	19,14	64,09	0,53	13,2	1207,8	273,66	0,22	0,07	0,08	0,64	1,37	6,24		
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15/8	Тефтели (ёжики) с соусом	80		12,58	12,94	13,22	0,07	4,22	186,92	10,49	16,06	123,24	1,72	12,8	12,8	24	0,36	0,03	0,09	2,68	5,92	0		
57/3	Макаронные изделия отварные	150		5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	191,21	12,82	7,29	40,56	0,74	12	12	22,5	0,82	0,06	0,02	0,49	1,49	0		
6/10	Компот из сухофруктов	200		0,75	0,00	0,00	0,00	14,97	59,89	29,2	23	0	0,8	0	0	0	0,01	0,05	0,53	0	1,25			
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
-	Фрукты	150	53,46	0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>26,81</b>	<b>13,88</b>	<b>21,81</b>	<b>2,17</b>	<b>106,32</b>	<b>752,18</b>	<b>144,0</b>	<b>99,7</b>	<b>309,3</b>	<b>8,7</b>	<b>38,0</b>	<b>1279,1</b>	<b>328,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>10,9</b>	<b>22,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>755,28</b>	<b>26,81</b>	<b>13,88</b>	<b>21,81</b>	<b>2,17</b>	<b>106,32</b>	<b>752,18</b>	<b>144,02</b>	<b>99,7</b>	<b>309,3</b>	<b>8,7</b>	<b>38,0</b>	<b>1279,1</b>	<b>328,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,30</b>	<b>5,41</b>	<b>10,91</b>	<b>22,49</b>		

## 2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины										
				всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг		
	Обед																							
19/2	Суп гороховый	200		4,25	0,00	4,00	4,54	15,85	123,06	28,39	29,37	80,57	1,48	0	969,28	201,82	1,98	0,14	0,05	0,89	2,09	4,52		
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/1	Огурцы соленые	20		0,40	0,00	0,05	0,05	0,85	7,15	4,6	2,8	8,4	0,12	0	12	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	2		
	Жаркое с филе куриным	200		14,03	10,77	7,98	6,71	25,50	238,08	25,03	41,76	99,61	1,54	0	1781,3	410,41	3,35	0,11	0,08	1,47	2,97	3,42		
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0,04	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб пшеничный витаминизирс	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0	0,39	0,04	0,01	0,41	0,93	0		
-	Хлеб ржаной	30		1,98	0,00	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0		
	<b>Итого за прием</b>		<b>53,46</b>	<b>23,76</b>	<b>10,77</b>	<b>12,72</b>	<b>12,00</b>	<b>86,43</b>	<b>578,35</b>	<b>74,09</b>	<b>95,03</b>	<b>253,91</b>	<b>4,9</b>	<b>0</b>	<b>2765,2</b>	<b>614,73</b>	<b>6,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>3,03</b>	<b>6,67</b>	<b>10,34</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>53,46</b>	<b>23,76</b>	<b>10,77</b>	<b>12,72</b>	<b>12,00</b>	<b>86,43</b>	<b>578,35</b>	<b>74,09</b>	<b>95,03</b>	<b>253,91</b>	<b>4,9</b>	<b>0</b>	<b>2765,2</b>	<b>614,73</b>	<b>6,17</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>3,03</b>	<b>6,67</b>	<b>10,34</b>		