

Утверждаю  
Директор МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП»

Е.Л.Кокорина

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

*28.08.2020г.*



Утверждаю:  
Директор ООО «Вкусный Менеджмент»

Н.В.Большухина



# Примерное двухнедельное меню обедов для учащихся 5-11 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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
12/2	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250		19,16	18,60	13,25	4,99	14,87	260,43	29,17	26,84	106,08	1,45	5,56	197,87	2,36	0,08	6,22
1/1	Горошек зеленый	30		0,92	0,01	1,12	0,06	1,93	24,40	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	21,75	0,08	0,03	2,94
43/8	Сосиски отварные	100		9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180		6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	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
13/1	Булочка домашняя	50		4,09	0,70	5,64	0,44	28,39	183,47	23,79	6,97	43,11	0,45	20,96	39,02	0,59	0,05	0,07
-	Хлеб пшеничный	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>44,59</b>	<b>29,26</b>	<b>43,07</b>	<b>6,90</b>	<b>122,17</b>	<b>1078,92</b>	<b>117,97</b>	<b>84,46</b>	<b>392,72</b>	<b>6,11</b>	<b>46,80</b>	<b>285,94</b>	<b>5,22</b>	<b>0,43</b>	<b>9,23</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>44,59</b>	<b>29,26</b>	<b>43,07</b>	<b>6,90</b>	<b>122,17</b>	<b>1078,92</b>	<b>117,97</b>	<b>84,46</b>	<b>392,72</b>	<b>6,11</b>	<b>46,80</b>	<b>285,94</b>	<b>5,22</b>	<b>0,43</b>	<b>9,23</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
3/2	Борщ с мясом и сметаной	250		7,15	4,57	9,15	5,08	19,87	196,44	54,73	30,67	99,02	1,69	12,74	214,48	2,53	0,07	12,56
5/1	Огурцы соленые	30,00		0,60	0,00	0,08	0,08	1,28	10,27	6,9	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3
14/8	Биточки мясные	100		14,22	13,99	13,87	0,14	6,43	208,21	13,27	18,85	135,98	2,06	12	22,5	0,55	0,05	0
3/3	Картофельное пюре	180		3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
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	1,25
14/1	Булочка дорожная	50		3,87	0,61	6,25	0,42	26,64	181,10	24,36	6,77	41,29	0,41	22,25	41,65	0,58	0,05	0,08
-	Хлеб пшеничный	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>34,25</b>	<b>19,91</b>	<b>34,98</b>	<b>6,92</b>	<b>117,99</b>	<b>947,52</b>	<b>187,99</b>	<b>139,31</b>	<b>455,46</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>319,00</b>	<b>4,72</b>	<b>0,43</b>	<b>29,78</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>34,25</b>	<b>19,91</b>	<b>34,98</b>	<b>6,92</b>	<b>117,99</b>	<b>947,52</b>	<b>187,99</b>	<b>139,31</b>	<b>455,46</b>	<b>8,08</b>	<b>64,27</b>	<b>319,00</b>	<b>4,72</b>	<b>0,43</b>	<b>29,78</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
17/2	Суп рисовый с овощами	250		8,35	6,73	9,86	9,98	19,85	207,19	34,38	23,34	82,63	1,03	12,3	235,18	3,05	0,07	8,64
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100		12,16	12,58	13,12	0,04	2,07	175,47	7,23	1,33	4,46	0,08	0	0,08	0,01	0	0,54
59/3	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,28	0,05	6,34	2,85	44,73	298,95	24,25	150,8	227,13	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	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	0,2	0,01	0	0,4
19/1	Коржик молочный	50		3,36	0,52	4,97	0,37	30,94	182,83	12,76	4,81	31,03	0,4	20,35	37,6	0,51	0,04	0,03
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>38,13</b>	<b>19,88</b>	<b>34,87</b>	<b>13,82</b>	<b>136,98</b>	<b>1048,73</b>	<b>94,70</b>	<b>201,37</b>	<b>410,58</b>	<b>8,38</b>	<b>47,05</b>	<b>302,09</b>	<b>5,14</b>	<b>0,47</b>	<b>9,61</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>38,13</b>	<b>19,88</b>	<b>34,87</b>	<b>13,82</b>	<b>136,98</b>	<b>1048,73</b>	<b>94,70</b>	<b>201,37</b>	<b>410,58</b>	<b>8,38</b>	<b>47,05</b>	<b>302,09</b>	<b>5,14</b>	<b>0,47</b>	<b>9,61</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
7/2	Щи из свежей капусты с мясом	250		5,57	4,21	6,31	3,98	8,60	117,83	37,69	25,05	74,65	1,17	0	380,12	1,92	0,06	13,63
5/1	Огурцы соленые	30,00		0,60	0,00	0,08	0,08	1,28	10,27	6,9	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3
9/7	Котлеты рыбные	100		13,72	12,63	2,00	0,12	7,99	105,49	63,92	48,47	214,85	1,08	27,13	28,15	0,46	0,11	0,64
3/3	Картофельное пюре	180		3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
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
10/1	Булочка с изюмом	50		4,37	0,66	2,56	0,48	30,71	166,47	24,22	7,36	43,76	0,48	9,54	17,56	0,59	0,05	0,08
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>32,11</b>	<b>18,24</b>	<b>16,62</b>	<b>5,91</b>	<b>111,04</b>	<b>744,93</b>	<b>192,66</b>	<b>140,90</b>	<b>512,43</b>	<b>5,89</b>	<b>53,95</b>	<b>466,20</b>	<b>4,03</b>	<b>0,47</b>	<b>30,24</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>32,11</b>	<b>18,24</b>	<b>16,62</b>	<b>5,91</b>	<b>111,04</b>	<b>744,93</b>	<b>192,66</b>	<b>140,90</b>	<b>512,43</b>	<b>5,89</b>	<b>53,95</b>	<b>466,20</b>	<b>4,03</b>	<b>0,47</b>	<b>30,24</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
19/2	Суп гороховый	250		5,31	0,00	5,00	5,68	19,81	153,83	35,49	36,71	100,71	1,85	0	252,28	2,47	0,18	5,65
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/9	Кнели куриные	100/30		18,73	17,27	3,73	2,13	8,83	145,81	4,1	4,66	13,53	0,21	0	160	1,41	0,02	0,08
	Рис припущенный с овощами	180		4,29	0,03	4,93	0,65	43,44	243,03	9,08	28,42	86,34	0,6	21,24	39,18	0,32	0,04	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	1,25
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты	150		0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>34,57</b>	<b>17,30</b>	<b>14,91</b>	<b>9,71</b>	<b>132,32</b>	<b>832,37</b>	<b>116,86</b>	<b>127,02</b>	<b>281,97</b>	<b>8,39</b>	<b>21,24</b>	<b>459,26</b>	<b>5,31</b>	<b>0,39</b>	<b>21,98</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>34,57</b>	<b>17,30</b>	<b>14,91</b>	<b>9,71</b>	<b>132,32</b>	<b>832,37</b>	<b>116,86</b>	<b>127,02</b>	<b>281,97</b>	<b>8,39</b>	<b>21,24</b>	<b>459,26</b>	<b>5,31</b>	<b>0,39</b>	<b>21,98</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
21/2	Суп-лапша с курицей	250		16,22	15,40	16,69	12,66	14,61	277,48	27,61	15,16	79,17	0,91	24,07	380,48	2,58	0,03	3,02
5/1	Огурцы соленые	30,00		0,60	0,00	0,08	0,08	1,28	10,27	6,9	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3
4/8	Плов из мяса говядины	250		18,50	14,88	20,64	10,65	43,19	441,56	26,64	53,44	232,22	2,73	0	600	5,11	0,09	1,2
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
11/1	Булочка с корицей	50		4,27	0,40	4,87	0,95	29,29	181,49	23,96	9,62	43,41	0,57	17,1	31,68	0,65	0,05	0
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>43,74</b>	<b>30,68</b>	<b>42,88</b>	<b>24,95</b>	<b>126,06</b>	<b>1089,51</b>	<b>100,50</b>	<b>103,15</b>	<b>432,29</b>	<b>6,06</b>	<b>41,17</b>	<b>1015,46</b>	<b>9,18</b>	<b>0,27</b>	<b>7,22</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>43,74</b>	<b>30,68</b>	<b>42,88</b>	<b>24,95</b>	<b>126,06</b>	<b>1089,51</b>	<b>100,50</b>	<b>103,15</b>	<b>432,29</b>	<b>6,06</b>	<b>41,17</b>	<b>1015,46</b>	<b>9,18</b>	<b>0,27</b>	<b>7,22</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Обед																		
11/2	Суп овощной с фрикадельками со сметаной	250		7,47	5,74	9,72	5,02	15,00	183,48	41,05	33,39	110,22	1,66	8,33	296,71	2,39	0,1	12,33	
1/1	Горошек зеленый	30		0,92	0,01	1,12	0,06	1,93	24,40	6,23	6,17	18,67	0,21	5,88	21,75	0,08	0,03	2,94	
43/8	Сосиски отварные	100		9,90	9,90	17,93	0,00	0,40	202,45	28	15	111,3	1,44	0	0	0,4	0,1	0	
3/3	Картофельное пюре	180		3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89	
8/12	Сдоба обыкновенная	50		4,38	0,69	3,26	3,04	27,02	158,73	24,93	7,51	44,28	0,47	3,86	6,95	1,71	0,05	0,08	
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	
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>30,52</b>	<b>17,08</b>	<b>37,70</b>	<b>9,37</b>	<b>106,81</b>	<b>913,92</b>	<b>160,14</b>	<b>117,89</b>	<b>451,04</b>	<b>6,76</b>	<b>35,35</b>	<b>362,78</b>	<b>5,61</b>	<b>0,52</b>	<b>28,24</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>30,52</b>	<b>17,08</b>	<b>37,70</b>	<b>9,37</b>	<b>106,81</b>	<b>913,92</b>	<b>160,14</b>	<b>117,89</b>	<b>451,04</b>	<b>6,76</b>	<b>35,35</b>	<b>362,78</b>	<b>5,61</b>	<b>0,52</b>	<b>28,24</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг	
	Обед																		
11/2	Рассольник Ленинградский со сметаной с мясом	250		7,47	5,74	9,72	5,02	15,00	183,48	41,05	33,39	110,22	1,66	8,33	296,71	2,39	0,1	12,33	
12/2	Котлета куриная с соусом	100/30		19,57	20,14	6,92	0,07	5,89	164,75	53,27	7,01	49,95	0,3	26,33	47,83	0,19	0,02	0,21	
59/3	Каша гречневая рассыпчатая	180		10,28	0,05	6,34	2,85	44,73	298,95	24,25	150,8	227,13	5,11	14,4	28,73	0,75	0,27	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	0,2	0,01	0,01	0,6	
23/1	Манник	50		3,21	1,03	2,09	0,24	27,25	141,12	20,12	5,49	35,05	0,37	14,31	25,16	0,4	0,03	0,05	
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0	
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>44,77</b>	<b>26,96</b>	<b>25,66</b>	<b>8,77</b>	<b>134,81</b>	<b>985,30</b>	<b>162,77</b>	<b>223,03</b>	<b>494,98</b>	<b>9,36</b>	<b>63,37</b>	<b>398,93</b>	<b>4,55</b>	<b>0,52</b>	<b>13,19</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>44,77</b>	<b>26,96</b>	<b>25,66</b>	<b>8,77</b>	<b>134,81</b>	<b>985,30</b>	<b>162,77</b>	<b>223,03</b>	<b>494,98</b>	<b>9,36</b>	<b>63,37</b>	<b>398,93</b>	<b>4,55</b>	<b>0,52</b>	<b>13,19</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
20/2	Суп рыбный	250		8,90	6,70	4,80	4,56	14,80	167,00	27,03	37,04	124,12	1,01	2,16	166	2	0,1	6,95
5/1	Огурцы соленые	30,00		0,60	0,00	0,08	0,08	1,28	10,27	4,6	2,8	8,4	0,12	0	2	0,02	0,01	2
1/9	Курица отварная	100		19,35	19,25	13,83	0,02	0,68	205,06	19,27	18,31	132,38	1,26	22,88	125,84	0,36	0,06	1,17
	Рис припущенный	180		4,10	0,03	5,20	0,54	41,40	298,78	7,57	23,68	71,95	0,5	17,7	32,65	0,27	0,03	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	108,5	0,43	0,01	162,5
13/1	Булочка домашняя	50		4,09	0,70	5,64	0,44	28,39	183,47	23,79	6,97	43,11	0,45	20,96	39,02	0,59	0,05	0,07
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>41,40</b>	<b>26,68</b>	<b>30,29</b>	<b>6,38</b>	<b>131,15</b>	<b>1078,73</b>	<b>104,70</b>	<b>111,53</b>	<b>446,85</b>	<b>5,34</b>	<b>63,70</b>	<b>474,31</b>	<b>4,48</b>	<b>0,35</b>	<b>172,69</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>41,40</b>	<b>26,68</b>	<b>30,29</b>	<b>6,38</b>	<b>131,15</b>	<b>1078,73</b>	<b>104,70</b>	<b>111,53</b>	<b>446,85</b>	<b>5,34</b>	<b>63,70</b>	<b>474,31</b>	<b>4,48</b>	<b>0,35</b>	<b>172,69</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
3/2	Борщ с мясом и сметаной	250		7,93	5,86	10,48	4,96	17,12	200,48	65,36	36,53	114,26	1,95	12,5	329,69	2,5	0,07	14,96
15/7	Суфле из рыбы	100		14,79	15,47	4,31	0,04	3,28	111,22	80,59	48,96	236,58	1,02	79	85,6	0,48	0,11	0,79
3/3	Картофельное пюре	180		3,70	0,74	5,07	0,64	24,77	166,15	44,54	35,09	101,68	1,31	17,28	37,07	0,22	0,15	12,89
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
11/1	Булочка с изюмом	50		4,27	0,40	4,87	0,95	29,29	181,49	23,96	9,62	43,41	0,57	17,1	31,68	0,65	0,05	0
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>34,84</b>	<b>22,47</b>	<b>25,33</b>	<b>7,20</b>	<b>112,15</b>	<b>838,05</b>	<b>229,84</b>	<b>150,93</b>	<b>560,82</b>	<b>6,52</b>	<b>125,88</b>	<b>484,34</b>	<b>4,66</b>	<b>0,47</b>	<b>28,64</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>34,84</b>	<b>22,47</b>	<b>25,33</b>	<b>7,20</b>	<b>112,15</b>	<b>838,05</b>	<b>229,84</b>	<b>150,93</b>	<b>560,82</b>	<b>6,52</b>	<b>125,88</b>	<b>484,34</b>	<b>4,66</b>	<b>0,47</b>	<b>28,64</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
29/2	Суп-пюре из разных овощей	250		3,35	1,13	4,46	0,24	11,81	105,43	65,65	23,93	80,12	0,66	16,5	342,08	0,28	0,09	7,8
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15/8	Тефтели (ёжики) с соусом	100/30		15,73	16,17	16,52	0,09	5,28	233,65	13,12	20,07	154,05	2,15	16	30	0,45	0,04	0
57/3	Макаронные изделия отварные	180		6,37	0,05	4,53	0,80	38,89	229,45	15,39	8,75	48,67	0,89	14,4	27	0,98	0,08	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	1,25
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
-	Фрукты	150		0,60	0,00	0,60	0,60	14,70	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>31,69</b>	<b>17,35</b>	<b>26,76</b>	<b>2,38</b>	<b>116,22</b>	<b>858,24</b>	<b>162,35</b>	<b>109,98</b>	<b>364,23</b>	<b>9,43</b>	<b>46,90</b>	<b>406,88</b>	<b>2,82</b>	<b>0,36</b>	<b>24,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>31,69</b>	<b>17,35</b>	<b>26,76</b>	<b>2,38</b>	<b>116,22</b>	<b>858,24</b>	<b>162,35</b>	<b>109,98</b>	<b>364,23</b>	<b>9,43</b>	<b>46,90</b>	<b>406,88</b>	<b>2,82</b>	<b>0,36</b>	<b>24,05</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	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Обед																	
19/2	Суп гороховый	250		5,31	0,00	5,00	5,68	19,81	153,83	35,49	36,71	100,71	1,85	0	252,28	2,47	0,18	5,65
-	Гренки	10		0,93	0,00	0,09	0,09	6,54	31,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5/1	Огурцы соленые	30,00		0,60	0,00	0,08	0,08	1,28	10,27	6,9	4,2	12,6	0,18	0	3	0,03	0,01	3
	Жаркое с филе куриным	250		17,53	13,46	9,97	8,39	31,88	297,59	31,28	52,21	124,51	1,92	0	513,01	4,19	0,14	4,28
14/1	Чай с сахаром	200		0,19	0,00	0,04	0,05	13,66	53,26	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
19/1	Коржик молочный	50		3,36	0,52	4,97	0,37	30,94	182,83	12,76	4,81	31,03	0,4	20,35	37,6	0,51	0,04	0,03
-	Хлеб пшеничный витаминизиро	30		1,98	0,00	0,20	0,20	14,01	67,44	4,49	6,63	17,49	0,46	0	0	0,39	0,04	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	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>89</b>	<b>31,88</b>	<b>13,98</b>	<b>20,71</b>	<b>15,22</b>	<b>128,14</b>	<b>854,58</b>	<b>101,82</b>	<b>118,66</b>	<b>333,74</b>	<b>6,02</b>	<b>20,35</b>	<b>806,19</b>	<b>8,01</b>	<b>0,46</b>	<b>12,96</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>89</b>	<b>31,88</b>	<b>13,98</b>	<b>20,71</b>	<b>15,22</b>	<b>128,14</b>	<b>854,58</b>	<b>101,82</b>	<b>118,66</b>	<b>333,74</b>	<b>6,02</b>	<b>20,35</b>	<b>806,19</b>	<b>8,01</b>	<b>0,46</b>	<b>12,96</b>