

Утверждаю:
Директор МАОУ ПГО «СОШ №13 с УИОП»



Е.Л.Кокорина

Сотласован:

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

28.08.2020 г.

Утверждаю:
Директор ООО «Вкусный Менеджмент»

Н.В.Большухина



Примерное двухнедельное меню обедов для учащихся 5-11 классов осенне-зимнего сезона, питающихся за родительскую плату.

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
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	0	0
-	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
	Итого за прием		89	48,49	33,16	56,97	6,90	142,37	1298,12	258,77	111,66	516,32	6,71	55,60	304,94	6,42	0,43	9,23
	Итого за день		89	48,49	33,16	56,97	6,90	142,37	1298,12	258,77	111,66	516,32	6,71	55,60	304,94	6,42	0,43	9,23

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
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4
-	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
	Итого за прием		89	35,25	19,91	35,18	6,92	138,19	1034,02	201,99	147,31	469,46	10,88	64,27	338,80	5,12	0,43	33,78
	Итого за день		89	35,25	19,91	35,18	6,92	138,19	1034,02	201,99	147,31	469,46	10,88	64,27	338,80	5,12	0,43	33,78

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
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	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
	Итого за прием		89	42,03	23,78	48,77	13,82	157,18	1267,93	235,50	228,57	534,18	8,98	55,85	321,09	6,34	0,47	9,61
	Итого за день		89	42,03	23,78	48,77	13,82	157,18	1267,93	235,50	228,57	534,18	8,98	55,85	321,09	6,34	0,47	9,61

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
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4
-	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
	Итого за прием		89	33,11	18,24	16,82	5,91	131,24	831,43	206,66	148,90	526,43	8,69	53,95	486,00	4,43	0,47	34,24
	Итого за день		89	33,11	18,24	16,82	5,91	131,24	831,43	206,66	148,90	526,43	8,69	53,95	486,00	4,43	0,47	34,24

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
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	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
-	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
	Итого за прием		89	38,47	21,20	28,81	9,71	152,52	1051,57	257,66	154,22	405,57	8,99	30,04	478,26	6,51	0,39	21,98
	Итого за день		89	38,47	21,20	28,81	9,71	152,52	1051,57	257,66	154,22	405,57	8,99	30,04	478,26	6,51	0,39	21,98

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
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4
-	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
	Итого за прием		89	44,74	30,68	43,08	24,95	146,26	1176,01	114,50	111,15	446,29	8,86	41,17	1035,26	9,58	0,27	11,22
	Итого за день		89	44,74	30,68	43,08	24,95	146,26	1176,01	114,50	111,15	446,29	8,86	41,17	1035,26	9,58	0,27	11,22

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	
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	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	
	Итого за прием		89	34,42	20,98	51,60	9,37	127,01	1133,12	300,94	145,09	574,64	7,36	44,15	381,78	6,81	0,52	28,24	
	Итого за день		89	34,42	20,98	51,60	9,37	127,01	1133,12	300,94	145,09	574,64	7,36	44,15	381,78	6,81	0,52	28,24	

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	
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4	
-	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	
	Итого за прием		89	45,77	26,96	25,86	8,77	155,01	1071,80	176,77	231,03	508,98	12,16	63,37	418,73	4,95	0,52	17,19	
	Итого за день		89	45,77	26,96	25,86	8,77	155,01	1071,80	176,77	231,03	508,98	12,16	63,37	418,73	4,95	0,52	17,19	

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
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	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
	Итого за прием		89	45,30	30,58	44,19	6,38	151,35	1297,93	245,50	138,73	570,45	5,94	72,50	493,31	5,68	0,35	172,69
	Итого за день		89	45,30	30,58	44,19	6,38	151,35	1297,93	245,50	138,73	570,45	5,94	72,50	493,31	5,68	0,35	172,69

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
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4
-	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
	Итого за прием		89	35,84	22,47	25,53	7,20	132,35	924,55	243,84	158,93	574,82	9,32	125,88	504,14	5,06	0,47	32,64
	Итого за день		89	35,84	22,47	25,53	7,20	132,35	924,55	243,84	158,93	574,82	9,32	125,88	504,14	5,06	0,47	32,64

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	Гёфтели (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	0,01	1,25		
	Кондитерское изделие	40,00		3,90	3,90	13,90	0,00	20,20	219,20	140,8	27,2	123,6	0,6	8,8	19	1,2	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	
-	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	
	Итого за прием		89	35,59	21,25	40,66	2,38	136,42	1077,44	303,15	137,18	487,83	10,03	55,70	425,88	4,02	0,36	24,05	
	Итого за день		89	35,59	21,25	40,66	2,38	136,42	1077,44	303,15	137,18	487,83	10,03	55,70	425,88	4,02	0,36	24,05	

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	
	Сок порционный	200,00		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,50	14	8	14	2,8	0	19,8	0,4	0	4	
-	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	
	Итого за прием		89	32,88	13,98	20,91	15,22	148,34	941,08	115,82	126,66	347,74	8,82	20,35	825,99	8,41	0,46	16,96	
	Итого за день		89	32,88	13,98	20,91	15,22	148,34	941,08	115,82	126,66	347,74	8,82	20,35	825,99	8,41	0,46	16,96	