

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Фабрика вкусной еды»

Директор

Н.В. Колпакова



Утверждено ;

МБОУ СШ № 82

Директор

Губанова А.В. Губанова

М.П.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для стационарных организаций отдыха и оздоровления детей.

Летняя площадка

Возраст с 12 до 18 лет.

Источники:

1) Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк 2022 г.

2) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях.

Под общей редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродформ» Москва 2004

3) Сборник рецептов блюд и пищевых меню для организации питания обучающихся I-4-х классов в общеобразовательных организациях, Могилевского 2011 г.

4) Химический состав российских пищевых продуктов.

Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДелПи принт» Москва 2002г.

5) Химический состав блюд и кулинарных изделий.

Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва

В рационе используются:

- соль йодированная;
- горошек зеленый консервированный с применением лимонной кислоты, ТУ, пром. производства;
- огурцы соленые или консервированные с применением лимонной кислоты, пром. производства, помидоры консервированные в собственном соку с кожей;
- молоко, пастеризованное 3,2% производства ОАО «Молоко»;
- молоко цельное стуженно с сахаром 8,5% жирности ГОСТ 2903-78
- сметана, пастеризованная 15% производства ОАО «Молоко», масло сладко-сливочное 82,5% жирности ГОСТ, масло сливочное крестьянское 72,5% жирности ГОСТ;
- кисломолочный продукт: кефир 2,5% жирности, бифидок 2,5% жирности, ряженка 2,5% жирности промышленного производства;
- кисель «Валетек» витаминизированный, инстатные напитки «Валетек» производитель «Валетек», Россия, Поставщик ООО «Технологии питания»
- следующие кондитерские изделия промышленного производства: печенье сахарное, пряник, печенье творожное.

Общество с ограниченной ответственностью "Фабрика вкусной еды"
Примерное меню по организации питания Детей с 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях (1-я Неделя)

День 1 (понедельник)		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
№ п/п	Наименование блюда	г	г	г	г	ккал	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Каша пшенная с маслом	250	10,15	11,73	51,9	352,5	0,25	0,68	61,13	0,18	158,48	241,15	65,33	1,75
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,54	8,86	19,72	155	0,05	0,1	75,85	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0	0	0	0,03	2,8	1,4	0,23
4	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,026	13	6,5	0,26	20,8	20,8	11,7	2,86
Итого завтрак:		630	17,28	21,31	94,37	606	0,326	13,78	143,48	1,09	319,91	366,7	89,3	5,44
Обед														
1	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	1453	133	0,04	4,67	0	0,04	90,93	55,8	18,1	0,73
2	Суп картофельный с горохом	250	10,8	9,7	26,3	235,3	0,23	5,83	0	0,08	42,68	88,1	35,58	2,05
3	Биточки мясные с соусом томатный	110	10,72	19,73	11,62	267	0,14	0,63	45,52	0,1	23,67	119,52	19,62	2,86
4	Рис отварной	180	4,38	5,08	46,12	246,6	0,036	0	31,86	0,023	12,64	94,78	32,4	0,64
5	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,02	1,95	0	0,72	32,48	23,44	17,46	0,64
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
7	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого обед		940	34,86	42,63	1600,55	1169,49	0,556	13,08	77,38	1,336	211,64	404,57	140,41	7,98
Итого за День		1570	52,14	63,94	1694,92	1775,49	0,882	26,86	220,86	2,426	531,55	771,27	229,71	13,42
День 2 (вторник)														
Завтрак														
1	Каша Дружба (пшено, Рис)	250	8,63	8,22	64,3	365	0,16	0	44,25	0,25	27,04	179,76	63,6	1,76
2	Булочка сладкая	50	4,47	4,73	28,18	173,5	0,07	0,09	23,25	0,045	26,14	50,16	8,07	0,51
3	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого завтрак:		557	15,5	13,21	122,45	668,75	0,26	2,92	67,5	0,625	73,38	253,82	78,27	2,96
Обед														
1	Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,3	125	0,04	9,63	0	0,04	31,32	43,26	19,28	0,82
2	Рассольник по Ленинградски	250	7,2	15,9	17,8	243,5	0,1	8,38	0	0,05	29,15	56,73	24,18	0,93
3	Котлета рыбная из тресковых пород с соусом сметанным	110	10,44	4,72	9,36	121,2	0,07	0,33	17,68	29,2	72,72	166,35	34,85	0,74
4	Пюре картофельное	180	3,74	8,54	18,92	182,39	0,17	6,19	65,82	0,14	46,28	97,99	33,29	1,2
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	Напиток из шиповника	200	0,24	0,12	31,36	148	0,02	2,4	0	0,02	15,7	6,34	2,32	0,18
Итого обед:		940	28,59	40,15	116,25	975,68	0,49	26,93	83,5	29,823	204,41	393,6	131,17	4,93
Итого за День:		1497	44,09	53,36	238,7	1644,43	0,75	29,85	151	30,448	277,79	647,42	209,44	7,89

День 3 (среда)																
Завтрак																
1	Каша пшеничная с маслом	250	9,87	10,48	13,28	345	0,18	0,68	60,63	0,2	166,13	266,4	51,8	2,93		
2	Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,18	22	77	5	1		
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	91	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44		
4	Печенье сахарное	30	2,24	3,96	19,05	125,18	1,6	0	0,54	0,84	0,18	3,36	1,51	3,52		
5	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,68	15,94	100	0,04	1,3	20	0,16	125,78	90	14	0,14		
Итого завтрак:		560	23,4	22,04	68,25	724,18	1,89	1,98	181,17	1,82	322,09	462,76	77,91	8,03		
Обед																
1	Огулец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	54	0,6		
2	Борщ с капустой и картофелем	250	7,7	14,5	29,7	280,1	0,05	10,68	0	0,05	49,73	54,6	26,13	1,23		
3	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	110	11,28	9,81	8,24	174,2	0,05	0,68	68,76	0,61	51,48	89,56	16,37	1,08		
4	Рагу овощное	180	4,032	9,58	27,08	211,2	0,16	18,94	451,75	0	41,74	111,25	47,27	1,67		
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73		
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
7	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8		
Итого обед:		940	21,882	20,43	87,03	624,99	0,32	23,62	520,51	1,003	116,46	237,74	88,89	6,61		
Итого за День:		1500	45,282	42,47	155,28	1349,17	2,21	25,6	701,68	2,823	438,55	700,5	166,8	14,64		

День 4 (четверг)																
Завтрак																
1	Каша рисовая с маслом	250	7,18	10,55	52,03	332,5	0,075	1,55	68,25	0,2	154,7	188,63	43,85	0,7		
2	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
3	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	169	0,04	0	65,3	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46		
4	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,05	9,74	45	0,15	10,1	60	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82		
Итого завтрак:		557	12,74	19,41	96,3	614,75	0,295	11,65	193,55	2,04	184,03	244,27	60,13	2,31		
Обед																
1	Салат из свеклы с чесноком	100	1,87	3,87	9,87	81,47	1,2	5,6	0,27	2,13	4,67	5,74	6	8,27		
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,4	9,5	16,2	172,3	0,05	15,78	0	0,05	49,25	39,2	22,13	0,83		
3	Жаркое с мясом	250	28,24	41,68	29,11	485	0,32	36,3	0	30	37,75	358,11	72,11	5,3		
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73		
5	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33		
6	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,02	1,95	0	0,72	32,48	23,44	17,46	0,64		
Итого обед:		900	41,74	55,99	118,69	1026,36	1,68	59,63	0,27	33,273	133,39	449,42	134,95	7,83		
Итого за День:		1457	54,48	75,4	214,99	1641,11	1,975	71,28	193,82	35,313	317,42	693,69	195,08	10,14		

День 5 (пятница)																
Завтрак																
1	Запеканка из творога со густым молоком	200	33,74	23,05	26,3	455,29	0,85	0,99	151,06	0,53	326,12	432,53	51,6	1,45		
2	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	169	0,04	0	65,3	0,59	9,2	27,9	5,64	0,46		
3	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	10,91	61	0,04	1,33	10	0,16	126,45	92,8	15,4	0,36		
4	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,026	13	6,5	0,26	20,8	20,8	11,7	2,86		

Итого завтрак:		580	38,87	33,49	69,71	743,79	0,956	15,32	232,86	1,54	482,57	574,03	84,34	5,13
Обед														
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком		100	2,74	7,05	9,55	112	0,1	8,37	19,8	0,1	19,55	65,23	24,13	0,1
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8	4	28,2	181,3	0,13	8,25	0	0,08	29,2	67,58	27,28	1,13
3	Капуста тушеная с мясом	250	23,77	37,5	20,68	526,25	22,73	62,5	59,09	12,5	10,45	23,87	14,77	15,91
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
5	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Напиток из шиповника	200	0,24	0,12	31,36	148	0,02	2,4	0	0,02	15,7	6,34	2,32	0,18
Итого обед:		900	40,32	49,51	121,3	1123,14	23,07	81,52	78,89	13,073	84,14	185,95	85,75	18,38
Итого за день:		1480	79,19	83	191,01	1866,93	24,026	96,84	311,75	14,613	566,71	759,98	170,09	23,51

День 6 (суббота)														
Завтрак														
1	Омлет личный	250	7,21	16	30,53	296,25	0,14	1,53	107,36	0,25	160,85	208,9	56,41	1,3
2	Печенье сахарное	50	3,73	6,6	31,74	208,53	2,67	0	0,6	1,4	0,29	5,6	2,53	5,87
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0	0	0	0,03	2,8	1,4	0,23
4	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
Итого завтрак:		550	13,28	23,04	87,05	613,03	2,84	1,53	107,96	1,98	167,17	236,8	64,54	7,73
Обед														
1	Огулец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	0,04	4,9	0	0,02	17	30	14	0,5
2	Суп из овощей со сметаной	250	1,6	4,98	9,15	95	0,075	10,375	0	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78
3	Плов с мясом	250	28,92	29,98	44,11	561,67	0,137	2,79	0	0,22	30,32	348,74	67,02	4,39
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
5	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,02	1,95	0	0,72	32,48	23,44	17,46	0,64
Итого обед:		900	37,45	36	118,67	956,26	0,362	20,015	0	1,383	123,89	474,39	136,48	7,37
Итого за день:		1450	50,73	59,04	205,72	1569,29	3,202	21,545	107,96	3,363	291,06	711,19	201,02	15,1
Итого за неделю завтраки:		3434	121,07	132,5	538,13	3970,5	6,567	47,18	926,52	9,095	1549,15	2138,38	454,49	31,6
Итого за неделю обеды:		5520	204,842	244,71	2162,49	5875,92	26,478	224,795	760,55	79,891	873,93	2145,67	717,65	53,1
Итого за неделю :		8954	325,912	377,21	2700,62	9846,42	33,045	271,975	1687,07	88,986	2423,08	4284,05	1172,14	84,7
Итого за неделю завтраки средняя:		572,33	20,18	22,08	89,69	661,75	1,09	7,86	154,42	1,52	258,19	356,40	75,75	5,27
Итого за неделю обеды средняя:		920,00	34,14	40,79	360,42	979,32	4,41	37,47	126,76	13,32	145,66	357,61	119,61	8,85
Итого средняя за неделю:		1492,33	54,32	62,87	450,10	1641,07	5,51	45,33	281,18	14,83	403,85	714,01	195,36	14,12

Общество с ограниченной ответственностью "Фабрика вкусной еды"
Примерное меню по организации питания детей с 12-18 лет в общеобразовательных учреждениях (2-я Неделя)

						Минеральные вещества							
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая Ценность ккал	Витамины			Ca	P	Mg	Fe
№ п/п	День 7 (понеделник) Наименование блюда						B1	C	A	B2			
Завтрак													
1	Каша рисовая с маслом	250	7,18	10,55	52,03	332,5	0,075	1,55	68,25	0,2	154,7	188,63	43,85
2	Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,18	22	77	5
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	91	0,04	0	0	0,44	8	26	5,6
4	Печение сахарное	30	2,24	3,96	19,05	125,18	1,6	0	0,54	0,84	0,18	3,36	1,51
5	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,68	15,94	100	0,04	1,3	20	0,16	125,78	90	14
	Итого завтрак:	560	20,71	22,11	107	711,68	1,785	2,85	188,79	1,82	310,66	384,99	69,96
	Салат из помидор с луком и маслом растительным	100	1,1	6,11	4,56	77	0,04	18,05	0	0,03	17,73	31,84	17,45
2	Борщ с капустой и картофелем	250	7,7	14,5	29,7	280,1	0,05	10,68	0	0,05	49,73	54,6	26,13
3	Тефтели рыбные с рисом с соусом молочным	120	7,42	6,89	10,94	91,6	4,11	0,53	14,02	3,5	29,63	33,36	7,86
4	Рис отварной	180	4,38	5,08	46,12	246,6	0,036	0	31,86	0,023	12,64	94,78	32,4
5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84	0,02	4	0	0,02	14	14	8
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05
7	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2
	Итого обед:	950	27,17	33,62	143,03	934,89	4,346	33,26	45,88	3,996	132,97	251,51	109,09
	Итого за День:	1510	47,88	55,73	250,03	1646,57	6,131	36,11	234,67	5,816	443,63	636,5	179,05
День 8 (вторник)													
Завтрак													
	Запеканка из творога со съущемым молоком	200	33,74	23,05	26,3	455,29	0,85	0,99	151,06	0,53	326,12	432,53	51,6
1	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2
2	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,026	13	6,5	0,26	20,8	20,8	11,7
3	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,05	9,74	45	0,15	10,1	60	0,92	14,13	8,24	6,44
5	Итого завтрак:	577	36,74	23,86	63,54	627,04	1,056	24,09	217,56	2,04	367,05	481,07	73,94
Обед													
1	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg
2	Суп картофельный с горохом	250	10,8	9,7	26,3	235,3	0,23	5,83	0	0,02	17	30	14
3	Печень по строоновски	110	16,17	10,01	3,63	170,5	18,7	14,3	116,82	0,08	42,68	88,1	35,58
4	Макаронь отварные	180	6,77	6,73	43,2	259,2	0,09	0	42,48	0,024	4,18	30,8	6,16
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	20,1	76,4	13,75
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	3,24	3,43	13,05
7	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,02	1,95	0	0,72	6	19,5	4,2
	Итого обед:	940	40,67	27,48	138,54	964,59	19,17	26,98	159,3	65,017	32,48	23,44	17,46
													0,64
													67,958

	Итого за День:	1517	77,41	51,34	202,08	1591,63	20,226	51,07	376,86	67,057	492,73	752,74	178,14	73,418
День 9 (среда)														
	Завтрак													
1	Каша пшеничная с маслом	250	9,87	10,48	13,28	345	0,18	0,68	60,63	0,2	166,13	266,4	51,8	2,93
2	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,54	8,86	19,72	155	0,05	0,1	75,85	0,65	140,6	101,95	10,87	0,6
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0	0	0	0,03	2,8	1,4	0,23
4	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого завтрак:	550	18,75	19,78	57,78	608,25	0,26	0,78	136,48	1,18	312,76	390,65	68,27	4,09
	Обед													
1	Икра из кабачков	100	2,73	7,18	1453	133	0,04	4,67	0	0,04	90,93	55,8	18,1	0,73
2	Уха	250	9,51	5,84	24,53	189,96	0,13	11,08	0	0,08	24,18	71,1	29,35	1,1
3	Капуста тушеная с мясом	250	23,77	37,5	20,68	526,25	22,73	62,5	59,09	12,5	10,45	23,86	14,77	15,91
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
5	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
6	Напиток из шиповника	200	0,24	0,12	31,36	148	0,02	2,4	0	0,02	15,7	6,34	2,32	0,18
	Итого обед:	900	41,82	51,48	1561,08	1152,8	23,01	80,65	59,09	13,013	150,5	180,03	81,79	18,98
	Итого за День:	1450	60,57	71,26	1618,86	1761,05	23,27	81,43	195,57	14,193	463,26	570,68	150,06	23,07
День 10 (четверг)														
	Завтрак													
1	Каша овсяная с маслом	250	10,63	13,35	47,78	352,5	0,3	0,68	60,63	0,2	180,23	309,3	84,7	2,45
2	Печенье сахарное	50	3,73	6,6	31,74	208,53	2,67	0	0,6	1,4	0,29	5,6	2,53	5,87
3	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,01	40	0	0	0	0	0,03	2,8	1,4	0,23
	Итого завтрак:	550	16,7	20,39	104,3	669,28	3	0,68	61,23	1,93	186,55	337,2	92,83	8,88
	Обед													
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,2	13,1	0,02	5,77	30,5	0,067	161,72	109,27	23	1,29
2	Суп картофельный с макаронами	250	8	4	28,2	181,3	0,13	8,25	0	0,08	29,2	67,58	27,28	1,13
3	Курица отварная с соусом томатным	110	17,26	20,17	3,18	262,8	0,04	1,79	80,26	0,21	65,53	137,26	1796	1,41
4	Пюре картофельное	180	3,74	8,54	18,92	182,39	0,17	6,19	65,82	0,14	46,28	97,99	33,29	1,2
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,02	1,95	0	0,72	32,48	23,44	17,46	0,64
	Итого обед:	940	39,9	43,03	121,01	927,18	0,47	23,95	176,58	1,59	344,45	458,47	1914,28	6,73
	Итого за День:	1490	56,6	63,42	225,31	1596,46	3,47	24,63	237,81	3,52	531	795,67	2007,11	15,61
День 11 (пятница)														
	Завтрак													
1	Омлет яичный	250	7,21	16	30,53	296,25	0,14	1,53	107,36	0,25	160,85	208,9	56,41	1,3
2	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,07	139,2	96	9,45	0,49

3	Яблоки свежие	130	0,52	0,52	12,74	58,5	0,026	13	6,5	0,26	20,8	20,8	11,7	2,86
4	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,05	9,74	45	0,15	10,1	60	0,92	14,13	8,24	6,44	0,82
	Итого завтрак:	637	13,73	24,87	67,84	556,75	0,356	24,74	232,86	1,5	334,98	333,94	84	5,47
	Обед						B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
1	Салат из свежих огурцов с луком и маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66	0,13	7,07	0	0,02	33,97	23,22	13,92	0,63
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,4	9,5	16,2	172,3	0,05	15,78	0	0,05	49,25	39,2	22,13	0,83
3	Рыба отварная из тресковых пород с соусом молочным	120	14,51	8,38	2,896	143,8	0,08	0,99	61,36	0,17	49,15	201,16	29,38	0,51
4	Макароны отварные	180	6,77	6,73	43,2	259,2	0,09	0	42,48	0,024	20,1	76,4	13,75	1,008
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	84	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Итого обед:	950	375,47	445,89	5668,986	10850,42	80,872	393,94	1596,74	54,436	3202,93	4362,54	6607,4	125,638
	Итого за день:	1587	13,73	24,87	67,84	556,75	0,356	24,74	232,86	1,5	334,98	333,94	84	5,47
	День 12 (суббота)													
	Завтрак													
1	Каша Дружба (пшено, рис)	250	8,63	8,22	64,3	365	0,16	0	44,25	0,25	27,04	179,76	63,6	1,76
2	Булочка сдобная	50	4,47	4,73	28,18	173,5	0,07	0,09	23,25	0,045	26,14	50,16	8,07	0,51
3	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого завтрак:	557	15,5	13,21	122,45	668,75	0,26	2,92	67,5	0,625	73,38	253,82	78,27	2,96
	Обед													
1	Огулец соленый	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	0,1	23	24	54	0,6
2	Рассолыник по Лениградски	250	7,2	15,9	17,8	243,5	0,1	8,38	0	0,05	29,15	56,73	24,18	0,93
3	Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	110	11,28	9,81	8,24	174,2	0,05	0,68	68,76	0,61	51,48	89,56	16,37	1,08
4	Пюре картофельное	180	3,74	8,54	18,92	182,39	0,17	6,19	65,82	0,14	46,28	97,99	33,29	1,2
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,74	87,34	0,06	0	0	0,043	3,24	3,43	13,05	0,73
6	Хлеб пшеничный	50	2,27	0,24	14,77	68,25	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
7	Напиток из шиповника	200	0,24	0,12	31,36	148	0,02	2,4	0	0,02	15,7	6,34	2,32	0,18
	Итого обед:	940	28,83	35,31	109,53	913,68	0,45	21,15	134,58	1,293	174,85	297,55	147,41	5,05
	Итого за день:	1497	44,33	48,52	231,98	1582,43	0,71	24,07	202,08	1,918	248,23	551,37	225,68	8,01
	Итого за неделю завтраки:	3431	122,13	124,22	522,91	3841,75	6,717	56,06	904,42	9,095	1585,38	2181,67	467,27	32,66
	Итого за неделю обеды:	5620	553,86	636,81	7742,176	15743,56	128,318	579,93	2172,17	139,345	4131,38	5821,77	8964,17	233,996
	Итого за неделю :	9051	300,52	315,14	2596,1	8734,29	54,163	242,05	1479,85	94,004	2513,83	3640,9	2824,04	141,018
	Итого за неделю завтраки средняя:	571,83	20,36	20,70	87,15	640,49	1,12	9,34	150,74	1,52	264,23	363,61	77,88	5,44
	Итого за неделю обеды средняя:	936,66667	92,31	106,14	1290,36	2623,93	21,39	96,66	362,03	23,22	688,56	970,30	1494,03	39,00
	Итого средняя за неделю:	1508,50	50,09	52,52	432,68	1455,82	9,03	40,34	246,64	15,67	418,97	606,82	470,67	23,50
	Итого за две недели :	18005	626,432	692,35	5296,72	18581,31	87,208	514,025	3166,92	182,99	4936,91	7924,95	3996,18	225,718

Итого за две недели средняя заправки:	1144,17	40,53	42,79	176,84	1302,04	2,21	17,21	305,16	3,03	522,42	720,01	153,63	10,71
Итого за две недели средняя обеды:	1856,67	126,45	146,92	1650,78	3603,25	25,80	134,12	488,79	36,54	834,22	1327,91	1613,64	47,85
Итого за две недели средняя:	1800,5	62,6432	69,235	529,672	1858,131	8,7208	51,4025	316,692	18,299	493,691	792,495	399,618	22,5718
Итого за две недели средняя заправки средняя:	114,42	4,05	4,28	17,68	130,20	0,22	1,72	30,52	0,30	52,24	72,00	15,36	1,07
Итого за две недели средняя обеды средняя:	185,666667	12,65	14,69	165,08	360,32	2,58	13,41	48,88	3,65	83,42	132,79	161,36	4,78