

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Примерное 2-х недельное меню для организации

питания обучающихся

на осеннее-зимний период (звариант)

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена

СЕЛЬСКИЕ ШКОЛЫ

День: **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Неделя: 1															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У					B1	C	A	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак 1-4 кл, ММС, ТЖС															
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36			0,07	21	100	60	5,5	0,07	
17н	Котлеты из птицы п/ф	60	10	11	8	171		0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6	5	36	212		0,09		24	11,15	46,26	0,18	0,83	
300	Чай с сахаром	200	1	2	12	70		0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71		0,05			6,9	26,1	0,0	0,6	
Итого за Завтрак			22	21	70	560		0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64	
Обед ОВЗ															
63	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	3	3	19	112		0,08	7,00		15,49		24,01	0,91	
66*	Фрикадельки мясные	35	11	9	8	162		0,04	0,02		31,08		20,99	0,92	
324	Кисель из концентрата	200			20	76					0,48			0,06	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	71		0,08			11,50	43,50	10,50	1,0	
Итого за Обед			30	31	91	349		0,3	61,97	7,61	86,32	411,04	105,25	6,27	
Итого за день			52	52	161	1409		0,51	62,69	93,01	302,67	710,06	158,63	8,91	
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские блюда)															
1	Сыр (порциями)	20	3	3		36			0,07	21	100	60	5,5	0,07	
17н	Котлеты из птицы п/ф	60	10	11	8	171		0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8	7	48	235		0,09		24	14,03	46,26	11,09	1,12	
300	Чай с сахаром	200	1	2	12	70		0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71		0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			22	21	70	560		0,21	0,72	85,4	216,35	299,02	53,38	2,64	

Рацион: Согл! ШММЛ 1 смена

День: **вторник**

Сезон: 01.09.01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст от 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл. ММС, ТЖС													
110	Тефтели из говядины	80/40	9	13	11	197	0,03	0,47		11,82		17,72	0,76
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,4	6,8	45	288	0,31			16,88		159,54	5,47
300	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт в ассортименте (0,1)	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за завтрак			35	18	67	587	0,13	0,94	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39
Обед ОБЗ													
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111	0,08			13,38		20,92	0,86
66*	Фрикадельки мясные	35	11	9	8	162	0,04	0,01		31,08		20,89	0,92
312	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			16	7	0,01	20,1		6,76	4,4	3,6	0,92
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08			11,50	43,50	16,50	1,0
Итого за Обед			34	30	104	831	0,54	30,16	45,76	82,45	483,8	130,49	8,31
Итого за день			69	48	171	1418	0,67	31,27	124,21	308,87	808,52	179,44	9,7
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)													
110	Тефтели из говядины	80/40	9	13	11	197	0,03	0,47		11,82		17,72	0,76
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45	288	0,31			16,88		159,54	5,47
300	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Йогурт в ассортименте (0,1)	100	3	3	5	60			10,9				
Итого за Завтрак			35	18	67	587	0,13	0,82	78,45	226,42	324,72	48,95	1,39

Рацион: Согли ШК Млад 1 смена

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Возраст от 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл. ММС. ТЖС													
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,9	7,1	4,1	83	0,01	0,8		20,6		12,2	0,7
18н	Биточки рыбные* п/ф	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
146	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
306	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	16,96	12,11	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Фрукты свежие	100	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41
Обед ОБЗ													
69	Суп из овощей	250	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
66*	Фрикадельки мясные	55	11	9	13	162	0,04	0,02		31,11		20,99	0,92
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31	121	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08			11,59	43,50	16,50	1,0
	Йогурт (Янаул Победа)	300	9	10,5	33	1092							
Итого за Обед			34	31	77	720	0,41	57,37	58,78	113,75	437,17	113,56	7,22
Итого за день			53	45	146	1224	0,77	119,76	103,54	347,77	813,87	216,59	10,63
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (процентные взносы)													
возраст от 11 до 18 лет													
28	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,1	8,9	5,1	104	0,01	1,0		20,6	6	12,2	0,7
18н	Биточки (котлеты) рыбные* п/ф	60	9	4	9	108	0,05	0,3		26,6	121,66	17,48	0,46
146	Пюре картофельное	220	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
319	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	27	111	0,01	80,00		11,09		2,96	0,57
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
	Фрукты свежие	100	1		7	34	0,05	34,2		31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за Завтрак			19	14	74	504	0,36	62,39	44,76	233,32	376,7	103,03	3,41

Рацион: Согп1 ШК Млад 1 смена

День: **четверг**

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1

Возраст от 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл, ММС, ТЖС															
210	Каша "Дружба"	180/5	5	7	25		185	0,09	1,19	38,36		115,25	127,44	27,82	0,52
131	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	13	1		153								
	Вафли сливочные (1шт)	50	5	10	38		256								
302	Чай с лимоном	200			15		62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14		71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	20	92		610	0,14	4,06	59,36		225,4	215,08	44,06	1,28
Обед ОВЗ															
59	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	14	9	14		196	0,1	24,92	7,63		46,02	173,75	39,96	2,1
53	Фрикадельки мясные	35	11	9	8		162	0,04	0,02			31,08		20,99	0,02
309	Компот из кураги	200	1		25		108	0,03	1			41,86	38	27,25	0,84
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24		118	0,08				11,50	43,50	16,50	1,0
Итого за Обед			31	29	83		729	0,39	49,76	7,63		132,49	447,2	141,02	7,99
Итого за день			46	49	175		1339	0,53	53,82	66,99		357,89	662,28	185,06	5,27
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)															
131	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	13	1		153								
210	Каша "Дружба с маслом	220/5	5	7	25		185	0,09	1,19	38,36		115,25	127,44	27,82	0,52
	Вафли сливочные (шт)	50	5	10	38		256								
302	Чай с лимоном	200			15		62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14		71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15	20	92		610	0,14	4,06	59,36		225,4	215,08	44,06	1,28

Рацион: Согл ШК Млад 1 смена

День: ПЯТНИЦА

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 1																
Возраст от 7 до 10 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак 1-4 кл, ММС, 1мС																
6	Салат из капусты белокочанной	40	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55		
120	Плов из отварной говядины	180	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97		
301	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,55			60,3	45	7	0,08		
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0,18	36,65			120,75	280,22	73,82	3,2		
Обед																
65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	6	4	32	202	0,22	4,66			32,65		39,84	2,31		
66*	Фрикадельки с овощами	35	1	9	8	162	0,04	0,02			31,08		20,99	0,92		
300	Чай с сахаром	200														
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08				11,50	43,50	16,50	1,0		
Июлрт (Яллулт, Обед)		300	0	10,5	33	1092										
Итого за Обед			35	20	91	683	0,51	69,16			115,04	534,12	149,55	8,43		
Итого за день			53	44	162	1261	0,69	105,81			235,79	814,34	223,37	11,63		
школьный завтрак (родительские взносы)																
6	Салат из капусты белокочанной	50	2	6	6	87	0,03	34,65			39,53	30,15	15,12	0,55		
120	Плов из отварной говядины	220	15	16	40	372	0,05	0,22			17,42		45,3	2,28		
300	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05		
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			18	24	71	578	0,18	36,65			120,75	280,22	73,82	3,2		

Рацион: Согл ШК Млад 1 смена

День: **понеделник**

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст от 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак 1-4 кл, ММС, ТЖС														
2	Масло сливочное (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
2н	Котлеты мясные* п/ф	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04		
227	Макаронные изделия отварные с мясным соусом	150/5	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
300	Чай с сахаром	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05			6,9	20,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	201,42	52,62	1,58	
Обед ОВЗ														
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	6	8	91	0,05	12,00		31,82		19,09	0,70	
66*	Фрикадельки: мясные	35	1	9	8	52	0,04	0,02		31,08		20,99	0,92	
324	Кисель из концентрата	200			12	128		16,2		0,32			0,03	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08			11,50	43,50	16,50	1,0	
Итого за Обед			39	27	97	370	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69	
Итого за день			62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	886,58	278,56	13,27	
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)														
2	Масло сливочное (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
2н	Биточки(котлеты) мясные* п/ф	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04		
227	Макаронные изделия отварные	220/8	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
300	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58	

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена

День: **ВТОРНИК**

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст от 7 до 10 лет

Возраст от 7 до 10 лет																			
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У				В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7													
Завтрак 1-4 кл, ММС, ТЖС																			
131	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	13	1	153													
208	Каша пшеничная молочная	180/5	5	7	30	202		0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4					
105	Сок фруктовый	200			16	67		0,01	20,2		6,76	4,40	3,60	0,92					
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71		0,05			6,9	26,1	9,9	0,8					
Итого за завтрак			15	15	103	621			14,61	83,81	176,01	275,84	63,02						
Обед																			
131	Свекольник со сметаной	250/10	2	5	14	108		0,05	4,84		28,27		24,90	1,21					
208	Фрикадельки мясные	35	11	9	8	162		0,01	0,02		31,08		20,99	0,11					
105	Компот из свежих плодов (яблок)	200			16	67		0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92					
75	Йогурт (Янаул Победа)	300	9	10,5	33	1092													
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118		0,08			11,50	43,50	16,50	1,2					
Итого за Обед			22	29	97	748			42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,13					
Итого за день			37	44	200	1369		0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87					
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)																			
131	Сосиски отварные "Сказка"	60	7	13	1	153													
208	Каша пшеничная молочная	220/5	5	7	30	202		0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4					
105	Сок фруктовый	200			16	67		0,01	20,2		6,76	4,40	3,60	0,92					
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71		0,05			6,9	26,1	9,9	0,6					
Итого за Завтрак			15	15	103	621		0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43					

Рацион: Согн! ШК М... 1 смена

Дата: среда

Сезон: 01.09.01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст от 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак 1-4 кл, млк, тжс													
25	Салат из свеклы отварной с раст. маслом	40	3,3	3	3	42	0,01	1		13,8		7	0,48
17н	Котлеты из птицы п/ф	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
146	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	23,8	43,14	98,22	33,03	1,2
306	Какао с молоком	200	3	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21	21	67	536	0,31	31,49	50,16	212,62	360,6	99,65	4
Обед ОВЗ													
56	Суп рассольный ленинградский	250/10	10	10	12	200	0,09	1,77	20,15	22,35	175,47	27,27	2,83
66*	Фрикадельки мясные	35		9	8	162	0,04	0,02		31,08		20,99	0,92
311	Компот из сухофруктов	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50			24	118	0,08			11,50	43,50	16,50	1,0
Итого за Обед			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72
Итого за день			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,68	11,72
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)													
25	Салат из свеклы отварной с раст. маслом	50	0,6	4,1	3	53	0,01	1		17,3		9	0,60
17н	Котлеты из птицы п/ф	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06
146	Пюре картофельное	220	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2
306	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

Неделя: 2

Возраст от 7 до 10 лет

Неделя: 2															Возраст от 7 до 10 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	Y	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15											
Завтрак 1-4 кл, ММС, ТЖС																								
6	Салат из капусты белокочанной	40	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	17,32		47,06		16,43	0,6											
79	Рыба припущенная (горбуша)	60	15	21	3	263	0,09	0,52	292,25	107,34		18,28	2,69											
183	Гречка отварная	150/5	10	7	45	288	0,31			16,88		159,54	5,47											
302	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25		0,84	0,09											
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	2		14	71	0,05			6,9		9,9	0,6											
	Фрукты свежие (яблоки)	100			30	47	0,03	10		16		9	2,2											
Итого за Завтрак			20	24	42	479	0,17	13,39	313,25	233,49		43,52	5,65											
Обед ОВЗ																								
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111	0,08	6,60		13,38		20,92	0,86											
66*	Фрикадельки мясные	35	11	9	8	162	0,04	0,02		31,08		20,99	0,92											
309	Компот из кураги	200	1	0,1	32	130	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67											
	Йогурт (Янаул Победа)	300	9	10,5	33	1092																		
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08			11,50	43,50	16,50	1,0											
Итого за Обед			30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7											
Итого за день			50	52	118	1168	0,53	63,79	320,87	346,83	751,77	157,24	12,65											
ШКОЛЬНЫЙ ЗАВТРАК (родительские взносы)																								
возраст от 11 до 18 лет																								
6	Салат из капусты белокочанной	50	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65		58,83		20,53	0,75											
79	Рыба припущенная (горбуша)	60	15	21	3	263	0,09	0,52	292,25	107,34	240,53	18,28	2,69											
183	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	0,31			16,88		159,54	5,47											
302	Чай с лимоном	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09											
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6											
	Фрукты свежие (яблоки)	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2											

Итого за Завтрак		20	24	42	479	0,17	13,39	313,25	233,49	339,17	43,52	5,65
------------------	--	----	----	----	-----	------	-------	--------	--------	--------	-------	------

Сезон: 01.09-01.03 (2020-2021г)

День: ПЯТНИЦА

Рацион: Согл! ШК Млад 1 смена

Возраст от 7 до 10 лет

Неделя: 2

Неделя: 2														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса продукта	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак 1 смена, ММС, ТЖС														
19н	Плов из филе курицы	200	14	18	24	320	0,05	0,50		15,24				
300	Чай с сахаром	200			15	60				0,45			0,05	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
	Йогурт в ассортименте (0,1 шт)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак														
			17	18	103	651	0,27	0,52	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09	
Обед ОБЗ														
65	Суп гороховый с гречками	250/250	8	4	32	202	0,22	1,56		32,65		39,84	2,31	
66*	Салат из свежих овощей	50	11	9	8	162	0,04	0,02		31,08		20,99	0,92	
311	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	0,2	0,1	17	68	0,01	0,02		6,76	4,4	3,6	0,92	
75	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4		24	118	0,08			11,50	43,50	16,50	1,0	
Итого за Обед														
			20	13	73	542	0,34	1,60		70,49	47,9	77,33	3,23	
Итого за период														
			37	31	176	1193	0,61	3,12		141,44	95,89	153,87	6,54	
Итого за период														
			57	51	249	1735	0,95	4,72		212,93	143,83	231,20	10,77	
Итого за период														
			87	84	394	2677	1,40	7,24		324,37	219,72	385,07	17,31	
Итого за период														
			137	135	613	4319	2,22	11,36		496,80	339,61	566,27	28,08	
Итого за период														
			207	203	917	6361	3,44	17,92		793,19	531,42	851,54	46,39	
Итого за период														
			307	307	1384	9673	5,16	27,44		1189,38	813,04	1286,81	74,47	
Итого за период														
			467	467	2061	14334	7,72	41,96		1782,57	1194,46	1938,35	112,86	
Итого за период														
			707	707	3245	22668	12,88	69,92		2972,15	1995,90	3025,16	187,33	
Итого за период														
			1067	1067	4910	34302	19,64	106,40		4554,74	3091,36	4613,51	289,67	
Итого за период														
			1607	1607	7510	52004	29,96	163,92		7029,48	4787,72	7138,67	447,00	
Итого за период														
			2407	2407	11120	77308	45,60	250,88		11893,76	8130,40	12868,16	744,00	
Итого за период														
			3607	3607	16620	116616	68,88	376,32		17825,76	11944,64	19383,51	1128,60	
Итого за период														
			5407	5407	24920	174928	103,32	564,48		24676,50	16603,36	24676,50	1566,00	
Итого за период														
			8107	8107	37420	262336	155,68	846,72		37013,76	24905,04	37013,76	2349,00	
Итого за период														
			12107	12107	55920	395312	233,60	1269,12		55527,12	37357,60	55527,12	3523,00	
Итого за период														
			18107	18107	83920	587616	350,40	1903,68		83280,64	56036,16	83280,64	5284,00	
Итого за период														
			27107	27107	125920	881472	525,60	2855,52		124920,96	84054,24	124920,96	7926,00	
Итого за период														
			40607	40607	188800	1322208	788,40	4283,28		187381,44	126081,36	187381,44	11889,00	
Итого за период														
			60907	60907	283200	2004096	1182,60	6424,92		246765,60	166033,60	246765,60	15660,00	
Итого за период														
			90907	90907	424800	2975040	1773,90	9637,36		370137,60	249050,40	370137,60	23490,00	
Итого за период														
			135907	135907	637200	4462560	2660,80	14456,00		555271,20	373576,00	555271,20	35230,00	
Итого за период														
			203907	203907	955200	6693760	3991,20	21684,00		832806,40	560361,60	832806,40	52840,00	
Итого за период														
			305907	305907	1432800	10040640	5986,80	32526,00		1249209,60	840542,40	1249209,60	79260,00	
Итого за период														
			458907	458907	2149200	15060960	8980,20	48789,00		1873814,40	1260813,60	1873814,40	118890,00	
Итого за период														
			688907	688907	3223200	22591360	13470,40	73183,20		2467656,00	1660336,00	2467656,00	156600,00	
Итого за период														
			1033907	1033907	4834800	33887040	20205,60	126992,00		3701376,00	2490504,00	3701376,00	234900,00	
Итого за период														
			1550907	1550907	7252200	50830560	30308,40	164661,60		5552712,00	3735760,00	5552712,00	352300,00	
Итого за период														
			2326907	2326907	10878400	76245760	45462,60	246992,00		8328064,00	5603616,00	8328064,00	528400,00	
Итого за период														
			3490907	3490907	16317600	114368640	68193,60	370488,00		12492096,00	8405424,00	12492096,00	792600,00	
Итого за период														
			5236907	5236907	24476400	171552960	102290,40	555732,00		18738144,00	12608136,00	18738144,00	1188900,00	
Итого за период														
			7854907	7854907	36713600	257329280	153435,60	833598,00		24676560,00	16603360,00	24676560,00	1566000,00	
Итого за период														
			11782907	11782907	55070400	395993760	230152,40	1250397,60		37013760,00	24905040,00	37013760,00	2349000,00	
Итого за период														
			17674907	17674907	82606400	578990080	345228,00	1875596,00		55527120,00	37357600,00	55527120,00	3523000,00	
Итого за период														
			26512907	26512907	123912000	868386560	517842,00	2813394,00		83280640,00	56036160,00	83280640,00	5284000,00	
Итого за период														
			3976907	3976907	18681600	13222080	788,40	4283,28		1873814,40	1260813,60	1873814,40	11889,00	
Итого за период														
			5976907	5976907	28681600	20040960	1182,60	6424,92		246765,60	166033,60	246765,60	1566,00	
Итого за период														
			8976907	8976907	4248000	2975040	1773,90	9637,36		37013,76	24905,04	37013,76	2349,00	
Итого за период														
			13976907	13976907	6372000	4462560	2660,80	14456,00		55527,12	37357,60	55527,12	3523,00	
Итого за период														
			20976907	20976907	9552000	6693760	3991,20	21684,00		83280,64	56036,16	83280,64	5284,00	
Итого за период														
			30976907	30976907	14328000	10040640	5986,80	32526,00		124920,96	84054,24	124920,96	7926,00	
Итого за период														
			45976907	45976907	21492000	15060960	8980,20	48789,00		187381,44	126081,36	187381,44	11889,00	
Итого за период														
			68976907	68976907	32232000	22591360	13470,40	73183,20		246765,60	166033,60	246765,60	1566,00	
Итого за период														
			103976907	103976907	48348000	33887040	20205,60	125039,76		370137,60	249050,40	370137,60	2349,00	
Итого за период														
			153976907	153976907	72522000	50830560	30308,40	164661,60		555271,20	373576,00	555271,20	3523,00	
Итого за период														
			233976907	233976907	108784000	76245760	45462,60	246992,00		832806,40	560361,60	832806,40	5284,00	
Итого за период														
			3490907	3490907	16317600	114368640	68193,60	370488,00		1249209,60	840542,40	1249209,60	7926,00	
Итого за период														
			5236907	5236907	24476400	171552960	102290,40	555732,00		1873814,40	1260813,60	1873814,40	11889,00	
Итого за период														
			7854907	7854907	36713600	257329280	153435,60	833598,00		2467656,00	1660336,00	2467656,00	1566,00	
Итого за период														
			11782907	11782907	55070400	395993760	230152,40	1250397,60		3701376,00	2490504,00	3701376,00	2349,00	
Итого за период														
			17674907	17674907	82606400	578990080	345228,00	1875596,00		5552712,00	3735760,00	5552712,00	3523,00	
Итого за период														
			26512907	26512907	123912000	868386560	517842,00	2813394,00		8328064,00	5603616,00	8328064,00	5284,00	
Итого за период														
			3976907	3976907	18681600	13222080	788,40	4283,28		1873814,40	1260813,60	1873814,40	11889,00	
Итого за период														
			5976907	5976907	28681600	20040960	1182,60	6424,92		246765,60	166033,60	246765,60	1566,00	
Итого за период														
			8976907	8976907	4248000	2975040	1773,90	9637,36		37013,76	24905,04	37013,76	2349,00	
Итого за период														
			13976907	13976907	6372000	4462560	2660,80	14456,00		55527,12	37357,60	55527,12	3523,00	
Итого за период														
			20976907	20976907	9552000	6693760	3991,20	21684,00		83280,64	56036,16	83280,64	5284,00	
Итого за период														
			30976907	30976907	14328000	10040640	5986,80	32526,00		124920,96	84054,24	124920,96	7926,00	
Итого за период														
			45976907	45976907	21492000	15060960	8980,20	48789,00		187381,44	126081,36	187381,44	11889,00	
Итого за период														
			68976907	68976907	32232000	22591360	13470,40	73183,20		246765,60	166033,60	246765,60	1566,00	
Итого за период														
			103976907	103976907	48348000	33887040	20205,60	125039,76		370137,60	249050,40	370137,60	2349,00	
Итого за период														
			153976907	153976907	72522000	50830560	30308,40	164661,60		555271,20	373576,00	555271,20	3523,00	
Итого за период														
			233976907	233976907	108784000	76245760	45462,60	246992,00		832806,40	560361,60	832806,40	5284,00	
Итого за период														
			3490907	3490907	16317600	114368640	68193,60	370488,00		1249209,60	840542,40	1249209,60	7926,00	
Итого за период														
			5236907	5236907	24476400	171552960	102290,40	555732,00		1873814,40	1260813,60	1873814,40	11889,00	
Итого за период														
			7854907	7854907	36713600	257329280	153435,60	833598,00		2467656,00	1660336,00	2467656,00	1566,00	
Итого за период														
			11782907	11782907	55070400	395993760	230152,40	1250397,60		3701376,00	2490504,00	3701376,00	2349,00	
Итого за период														
			17674907	17674907	82606400	578990080	345228,00	1875596,00		5552712,00	3735760,00	5552712,00	3523,00	
Итого за период														