

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ГО Заречный

«Средняя общеобразовательная школа №3»

Рагозина М.А.

Утверждаю:

Директор ООО

"Комбинат общественного питания"

А.Н.Гончаров

2020г.

# Примерное четырех недельное меню

для питания учащихся общеобразовательных школ Заречный родительская плата с 5-11 класс (70 руб)

| № рец. Сборника | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции г | Пищевые вещества гр |   |   | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины, мг. |   |    |    | Минеральные вещества, мг. |    |    |    |
|-----------------|--------------------------------|----------------|---------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
| 1               | 2                              | 3              | 4                   | 5 | 6 | 7                              | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |
|                 |                                |                | Б                   | Ж | У |                                | В1            | С | А  | Е  | Са                        | Р  | Мg | Fe |

## Неделя первая День первый

| обед |                                        |        |       |       |        |     |      |       |      |      |       |       |      |       |
|------|----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|
| 19   | Зеленый горошек консервированный       | 30     | 0,7   | 0,1   | 4      | 21  | 0    | 3,6   | 0    | 0    | 5,8   | 0     | 0    | 0,2   |
| 171  | Суп - пюре из картофеля с гречками     | 250/10 | 4,7   | 4,9   | 27,6   | 175 | 0,02 | 0     | 2,6  | 1,2  | 31,2  | 26    | 31,2 | 1,2   |
| 44,3 | Каша гречневая вязкая                  | 180    | 5,4   | 6,2   | 24,1   | 176 | 0,02 | 20,5  | 0    | 0,12 | 84    | 0     | 0    | 3,6   |
| тк2  | Биточки обеденные с соусом             | 100/30 | 8,51  | 14,18 | 17,76  | 232 | 0,01 | 2,08  | 0    | 0    | 11,9  | 0     | 0    | 0,19  |
| 686  | Чай с лимоном                          | 200/5  | 0,2   | 0     | 13,9   | 55  | 0,04 | 0,1   | 0,3  | 0,95 | 67,1  | 1,2   | 2,6  | 0,9   |
| х/к  | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 20     | 2,9   | 0,3   | 17     | 117 | 0,04 | 0,1   | 0,3  | 0,95 | 0     | 4,2   | 0    | 0,7   |
| х/к  | Хлеб ржаной                            | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64  | 0,16 | 0     | 0,52 | 1,84 | 13,4  | 155,2 | 0    | 3,6   |
|      | Итого обед                             |        | 24,81 | 26,08 | 116,56 | 840 | 0,29 | 26,38 | 3,72 | 5,06 | 213,4 | 186,6 | 33,8 | 10,39 |

## Неделя первая День второй

| обед |                                        |     |       |      |        |     |      |       |       |      |       |       |      |       |
|------|----------------------------------------|-----|-------|------|--------|-----|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|
| 24   | Салат из свеклы с яблоком              | 30  | 0,36  | 0,6  | 8,76   | 24  | 0    | 1,1   | 0     | 0    | 9,9   | 9,2   | 8,4  | 0,21  |
| 139  | Суп картофельный с бобовыми            | 250 | 6,4   | 5,7  | 18     | 162 | 0,18 | 15,5  | 0,17  | 0    | 89,6  | 87,10 | 35,3 | 2,75  |
| 393  | Колбаса отварная                       | 100 | 10,6  | 17,2 | 0,2    | 196 | 0,2  | 0     | 0     | 0    | 32    | 0     | 0    | 1,4   |
| 224  | Рагу из овощей                         | 180 | 2,8   | 4,4  | 16,2   | 138 | 0    | 11,7  | 0     | 0    | 56,5  | 0     | 47,2 | 1,3   |
| х/к  | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 20  | 2,9   | 0,3  | 17     | 117 | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0     | 4,2   | 0    | 0,7   |
| х/к  | Хлеб ржаной                            | 20  | 1,2   | 0,2  | 6,1    | 32  | 0,08 | 0     | 0,26  | 0,92 | 6,7   | 77,6  | 0    | 1,8   |
| 686  | Чай с сахаром                          | 200 | 0,2   | 0    | 13,9   | 55  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0     | 4,2   | 0    | 1,8   |
|      | Итого обед                             |     | 25,06 | 28,6 | 107,16 | 835 | 0,64 | 40,04 | 77,03 | 2,82 | 194,7 | 182,3 | 92,1 | 11,36 |

| Неделя первая день третий |                                        |       |       |      |        |       |      |       |      |      |        |       |      |     |
|---------------------------|----------------------------------------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|------|--------|-------|------|-----|
| обед                      |                                        |       |       |      |        |       |      |       |      |      |        |       |      |     |
| 24                        | Икра кабачковая                        | 60    | 1,4   | 0,2  | 48     | 76    | 0    | 7,2   | 0    | 0    | 11,6   | 0     | 0    | 0,4 |
| 132                       | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/5 | 3,75  | 5,8  | 4      | 162   | 1,25 | 17,3  | 0,97 | 0    | 68,3   | 87,1  | 35,3 | 1,2 |
| 394                       | Жаркое по - домашнему с говядиной      | 250   | 17    | 16,8 | 15,6   | 384   | 0,2  | 26,6  | 0    | 0    | 26,5   | 0     | 0    | 2,6 |
| 591                       | Кисель плодово-ягодный с вит С         | 200   | 0,4   | 0    | 29,82  | 42    | 0,04 | 3,54  | 0,05 | 0,05 | 62,04  | 0     | 0    | 0,9 |
| х/к                       | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 40    | 2,9   | 0,3  | 17     | 117,5 | 0,04 | 0,1   | 0,3  | 0,95 | 0      | 4,2   | 0    | 0,7 |
| х/к                       | Хлеб ржаной                            | 40    | 2,4   | 0,4  | 12,2   | 64    | 0,16 | 0     | 0,52 | 1,84 | 13,4   | 155,2 | 0    | 3,6 |
|                           | Итого обед                             |       | 27,85 | 23,5 | 126,62 | 845,5 | 1,69 | 54,74 | 1,84 | 2,84 | 181,84 | 246,5 | 35,3 | 9,4 |

Неделя первая день четвертый

| обед |                                           |        |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 24   | Зеленый горошек консервированный          | 60     | 1,4   | 0,2   | 8     | 42     | 0    | 0     | 7,2   | 0,4  | 11,6   | 7,2    | 4,2   | 1,34 |
| 110  | Борщ с капустой, с картофелем со сметаной | 250/5  | 3,6   | 6,9   | 8,9   | 152    | 0,05 | 15,6  | 0,97  | 0    | 113,2  | 53,12  | 26,2  | 1,2  |
| 388  | Котлета рыбная с соусом                   | 100/30 | 14,99 | 5,06  | 13,2  | 143,75 | 0,08 | 1,03  | 26,25 | 0    | 59,13  | 197,13 | 26,38 | 0,74 |
| 538  | Картофельное пюре                         | 180    | 3,6   | 6,4   | 9,59  | 167    | 0    | 12,3  | 0     | 0    | 39,1   | 0      | 40    | 0,1  |
| 639  | Компот из сухофруктов с витамином С       | 200    | 7,6   | 2,2   | 23,1  | 137    | 0,02 | 24    | 0,01  | 0    | 0      | 0      | 0     | 0,4  |
| х/к  | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 2,9   | 0,3   | 23    | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к  | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2  | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|      | Итого обед                                |        | 36,49 | 21,46 | 97,99 | 823,25 | 0,35 | 53,03 | 35,25 | 3,19 | 236,43 | 416,85 | 96,78 | 8,08 |

Неделя первая день пятый

| обед |                                        |        |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |       |
|------|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| 14   | Овощная добавка(огурец свежий)         | 60     | 0,48  | 0     | 2,8   | 12     | 0,04 | 6     | 0     | 0    | 27,6   | 0      | 0     | 0,72  |
| 174  | Суп крестьянский с крупой со сметаной  | 250/5  | 1,9   | 5,6   | 0,72  | 144    | 0,1  | 17,3  | 0     | 0    | 134,2  | 48,7   | 45    | 1,6   |
| 493  | Птица тушеная с соусом                 | 100/30 | 22,9  | 17,7  | 9,6   | 259    | 0,1  | 0,9   | 0     | 0    | 52     | 0,5    | 30,3  | 1,7   |
| 527  | Рис припущенный                        | 180    | 3,4   | 4,7   | 1,9   | 162    | 0,1  | 6,5   | 0     | 0    | 44,8   | 0      | 0     | 1     |
| 686  | Чай с лимоном                          | 200/5  | 0,2   | 0     | 34,5  | 55     | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 67,1   | 1,2    | 2,6   | 0,9   |
| х/к  | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 40     | 2,9   | 0,3   | 13,9  | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7   |
| х/к  | Хлеб ржаной                            | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2  | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6   |
|      | Итого обед                             |        | 34,18 | 28,7  | 75,62 | 813,5  | 0,58 | 30,9  | 1,12  | 3,74 | 339,1  | 209,8  | 77,9  | 10,22 |
|      | Итого за 1 неделю                      |        | 150,4 | 129,3 | 547,5 | 4258,3 | 3,7  | 217,1 | 194,9 | 17,6 | 1177,1 | 1320,1 | 341,3 | 50,9  |

Неделя вторая День первый

|      |                                        |        |       |      |        |       |      |      |       |      |       |       |       |       |
|------|----------------------------------------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 24   | Зеленый горошек консервированный       | 30     | 0,7   | 0,1  | 4      | 21    | 0    | 0    | 3,6   | 0,2  | 5,8   | 3,6   | 2,1   | 0,67  |
| 98   | Свекольник со сметаной                 | 250/5  | 6,9   | 6,1  | 6,65   | 189   | 0,02 | 36,2 | 0     | 0    | 208   | 39,6  | 136   | 2,8   |
| 637  | Птица отварная                         | 100/30 | 21,1  | 13,6 | 52     | 194   | 0,04 | 0    | 20    | 0    | 39    | 143,9 | 20    | 1,8   |
| 44,3 | Каша гречневая вязкая                  | 180    | 5,4   | 6,2  | 1,2    | 176   | 0,02 | 20,5 |       | 0,12 | 84    | 0     | 0     | 3,6   |
| 628  | Чай с сахаром                          | 200    | 0,2   | 0    | 24,1   | 53    | 0    | 9,4  | 0     | 0    | 59,9  | 0     | 0     | 0,8   |
| х/к  | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 40     | 3,75  | 0,5  | 13,7   | 117,5 | 0,04 | 0,1  | 0,3   | 0,95 | 0     | 4,2   | 1,1   | 0,7   |
| х/к  | Хлеб ржаной                            | 40     | 2,4   | 0,4  | 12,2   | 64    | 0,16 | 0    | 0,52  | 1,84 | 13,4  | 155,2 | 0     | 3,6   |
|      | Итого обед                             |        | 40,45 | 26,9 | 113,85 | 814,5 | 0,28 | 66,2 | 24,42 | 3,11 | 410,1 | 346,5 | 159,2 | 13,97 |

Неделя вторая день пятый

обед

|     |                                        |        |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-----|----------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 19  | Овощная добавка( помидор свежий)       | 30     | 0,3   | 0,1   | 6,1   | 7,2    | 0,1  | 25    | 0     | 0    | 10     | 0      | 0     | 0,9  |
| 171 | Суп - пюре из картофеля с грибами      | 250/10 | 4,7   | 4,9   | 1,1   | 175    | 0,02 | 0     | 2,6   | 1,2  | 31,2   | 26     | 31,2  | 1,2  |
| 214 | Капуста тушеная                        | 180    | 4,08  | 5,6   | 27,6  | 196    | 0,02 | 7,8   | 0     | 3,2  | 53,8   | 12,6   | 1,4   | 1,2  |
| тк6 | Тефтели мясные с соусом                | 100/30 | 12,7  | 11,3  | 41,4  | 184    | 0,16 | 2,26  | 0     | 0    | 49,49  | 0      | 0     | 2,4  |
| 638 | Компот из кураги с вит С               | 200    | 1     | 0,1   | 8,1   | 110    | 0,1  | 22,5  | 0     | 0    | 94,9   | 0      | 0     | 1,5  |
| х/к | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 40     | 3,75  | 0,5   | 27,5  | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к | Хлеб ржаной                            | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2  | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|     | Итого обед                             |        | 28,93 | 22,9  | 117,9 | 853,7  | 0,6  | 57,66 | 3,42  | 7,19 | 252,79 | 198    | 32,6  | 11,5 |
|     | Итого за 2 неделю                      |        | 148,2 | 142,6 | 555,3 | 4235,7 | 3,5  | 257,4 | 108,4 | 18,7 | 1241,0 | 1047,6 | 363,7 | 53,4 |

Неделя третья День первый

обед

|     |                                        |        |       |       |        |       |      |       |      |      |       |        |      |      |
|-----|----------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|------|
| 19  | Огурчик соленый                        | 30     | 0,1   | 0     | 0,2    | 6     | 0,2  | 0     | 0    | 2    | 0     | 0      | 0    | 0,1  |
| 124 | Суп " Волна " со сметаной              | 250/5  | 5     | 6,1   | 17,6   | 146   | 0,02 | 14,7  | 0,02 | 0    | 91,7  | 58     | 41   | 2    |
| 273 | Макаронные изделия отварные            | 180    | 6,3   | 5     | 38,9   | 230   | 0,05 | 5,4   | 0    | 0    | 33,5  | 0,52   | 44   | 0,8  |
| тк4 | Шницель " Венский"                     | 100/30 | 8,51  | 14,18 | 17,16  | 232   | 0,01 | 2,08  | 0    | 0    | 11,9  | 0      | 0    | 0,19 |
| 686 | Чай с лимоном                          | 200/5  | 0,2   | 0     | 13,9   | 55    | 0,04 | 0,1   | 0,3  | 0,95 | 67,1  | 1,2    | 2,6  | 0,9  |
| х/к | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8" | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5 | 0,04 | 0,1   | 0,3  | 0,95 | 0     | 4,2    | 0    | 0,7  |
| х/к | Хлеб ржаной                            | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64    | 0,16 | 0     | 0,52 | 1,84 | 13,4  | 155,2  | 0    | 3,6  |
|     | Итого обед                             |        | 26,26 | 26,18 | 124,46 | 850,5 | 0,52 | 22,38 | 1,14 | 5,74 | 217,6 | 219,12 | 87,6 | 8,29 |

Неделя третья день второй

обед

|     |                                           |     |     |     |     |     |     |      |   |   |      |       |    |     |
|-----|-------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---|---|------|-------|----|-----|
| 24  | Кукуруза консервированная овощная добавка | 30  | 0,7 | 0,1 | 6,1 | 21  | 0   | 3,6  | 0 | 0 | 5,8  | 0     | 0  | 0,2 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250 | 3,8 | 3,4 | 4   | 164 | 1,1 | 11,4 | 0 | 0 | 70,7 | 66,65 | 27 | 1,1 |

|       |                                           |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
|-------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|------|
| 523   | Каша ячневая вязкая                       | 180    | 2,9   | 4,1   | 18,8   | 120    | 0     | 2,9   | 0      | 0     | 59,2   | 0      | 0     | 0,9  |
| 393   | Колбаса отварная                          | 100    | 10,6  | 17,2  | 17,4   | 196    | 0,2   | 0     | 0      | 0     | 32     | 0      | 0     | 1,4  |
| 698   | Компот из свежих фруктов                  | 200    | 7,6   | 2,2   | 0,2    | 137    | 0,02  | 24    | 0,01   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0,4  |
| х/к   | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16  | 0     | 0,52   | 1,84  | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|       | Итого обед                                |        | 31,75 | 27,9  | 81,7   | 819,5  | 1,52  | 42    | 0,83   | 2,79  | 181,1  | 226,05 | 27    | 8,3  |
|       | Неделя третья день третий                 |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
|       | обед                                      |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
| 43    | Салат из белокочанной капусты с морковью  | 30     | 0,45  | 1,45  | 2,8    | 26     | 0     | 23,1  | 0      | 0     | 4,3    | 1,2    | 0     | 0,3  |
| 139   | Суп картофельный с бобовыми               | 250    | 6,4   | 5,7   | 18     | 171    | 0,18  | 15,5  | 0,17   | 0     | 89,6   | 87,10  | 35,3  | 2,75 |
| 433   | Мясо тушеное с овощами                    | 100    | 12    | 12,2  | 2,3    | 234    | 0     | 0,5   | 0      | 0     | 9,3    | 0      | 0     | 0,1  |
| 538   | Картофельное пюре                         | 180    | 3,6   | 6,4   | 23,1   | 167    | 0     | 12,3  | 0      | 0     | 39,1   | 0      | 40    | 0,1  |
| 591   | Кисель плодово-ягодный с вит С            | 200    | 0,4   | 0     | 9,1    | 35     | 0,04  | 3,54  | 0,05   | 0,05  | 62,04  | 0      | 0     | 0,9  |
| х/к   | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04  | 0,1   | 0,3    | 0,95  | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к   | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16  | 0     | 0,52   | 1,84  | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|       | Итого обед                                |        | 29    | 26,65 | 92     | 814,5  | 0,42  | 55,04 | 1,04   | 2,84  | 217,74 | 247,7  | 75,3  | 8,45 |
|       | Неделя третья день четвертый              |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
|       | обед                                      |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
| 25    | Салат из свежей капусты с кукурузой       | 60     | 1,4   | 5,8   | 3,92   | 74     | 0     | 4,8   | 0      | 0     | 20,6   | 0      | 3,8   | 0,4  |
| 147   | Суп - лапша с курицей                     | 250    | 3,5   | 4,7   | 14,4   | 214    | 0     | 14,4  | 0      | 0     | 88,5   | 0,00   | 0     | 1,4  |
| 330   | Горошница                                 | 180    | 0     | 3,8   | 0      | 134    | 10,4  | 0     | 0      | 61,6  | 0      | 0      | 0     | 0,8  |
| 388   | Котлета рыбная с соусом                   | 100/30 | 14,99 | 5,06  | 9,59   | 143,75 | 0,08  | 1,03  | 26,25  | 0     | 59,13  | 197,13 | 26,38 | 0,74 |
| 705/а | Напиток из плодов шиповника с витамином С | 200    | 0,6   | 0,2   | 27     | 111    | 0,1   | 11,54 | 76     | 0     | 0      | 0      | 1,2   | 1,4  |
| х/к   | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04  | 0,1   | 0,3    | 0,95  | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к   | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16  | 0     | 0,52   | 1,84  | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|       | Итого обед                                |        | 26,64 | 20,46 | 91,61  | 858,25 | 10,78 | 31,87 | 103,07 | 64,39 | 181,63 | 356,53 | 31,38 | 9,04 |
|       | Неделя третья день пятый                  |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
|       | обед                                      |        |       |       |        |        |       |       |        |       |        |        |       |      |
| 19    | Зеленый горошек консервированный          | 30     | 0,7   | 0,1   | 4,00   | 21     | 0     | 3,6   | 0      | 0     | 5,8    | 0      | 0     | 0,2  |
| 124   | Щи с капустой с картофелем со сметаной    | 250/5  | 4,2   | 7,5   | 12,21  | 132,8  | 0,01  | 25,6  | 0,8    | 0     | 17,3   | 22,2   | 47,5  | 2    |
| 493   | Птица тушенная с соусом                   | 100/30 | 22,9  | 17,7  | 1,9    | 224    | 0,1   | 0,9   | 0      | 0     | 52     | 0,5    | 30,3  | 1,7  |
| 44,3  | Каша гречневая вязкая                     | 180    | 5,4   | 6,2   | 24,1   | 176    | 0,02  | 20,5  | 0      | 0,12  | 84     | 0      | 0     | 3,6  |
| 638   | Компот из кураги с вит С                  | 200    | 1     | 0,1   | 27,5   | 110    | 0,1   | 22,5  | 0      | 0     | 94,9   | 0      | 0     | 1,5  |
| х/к   | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04  | 0,1   | 0,3    | 0,95  | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к   | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16  | 0     | 0,52   | 1,84  | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|       | Итого обед                                |        | 40,35 | 32,5  | 106,41 | 845,3  | 0,43  | 73,2  | 1,62   | 2,91  | 267,4  | 182,1  | 77,8  | 13,3 |

|                                 |                                           |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|---------------------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
|                                 | Итого за 3 неделю                         |        | 154,0 | 133,7 | 496,2  | 4188,1 | 13,7 | 224,5 | 107,7 | 78,7 | 1065,5 | 1231,5 | 299,1 | 47,4 |
| Неделя четвертая День первый    |                                           |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|                                 | обед                                      |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 1                               | Морковь с изюмом                          | 30     | 0,36  | 0,6   | 8,76   | 40     | 0    | 1,1   | 0     | 0    | 9,96   | 14,2   | 8,4   | 0,21 |
| 132                             | Рассольник "Ленинградский" со сметаной    | 250/5  | 3,75  | 5,8   | 15,6   | 131,2  | 1,25 | 17,3  | 0,97  | 0    | 68,3   | 87,1   | 35,3  | 1,2  |
| 273                             | Макаронные изделия отварные               | 180    | 6,3   | 5     | 38,9   | 230    | 0,05 | 5,4   | 0     | 0    | 33,5   | 0,52   | 44    | 0,8  |
| тк2                             | Биточки обеденные с соусом                | 100/30 | 8,51  | 14,18 | 17,76  | 232    | 0,01 | 2,08  | 0     | 0    | 11,9   | 0      | 0     | 0,19 |
| х/к                             | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к                             | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
| 686                             | Чай с сахаром и лимоном                   | 200/5  | 0,4   | 0     | 9,1    | 35     | 0,1  | 9,4   | 0,1   | 0    | 29,9   | 0      | 0     | 0,8  |
|                                 | Итого обед                                |        | 25,47 | 26,48 | 126,82 | 849,7  | 1,61 | 35,38 | 1,89  | 2,79 | 166,96 | 261,22 | 87,7  | 7,5  |
| Неделя четвертая день второй    |                                           |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|                                 | обед                                      |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 570                             | Маринад овощной                           | 30     | 0,4   | 2,7   | 2,65   | 36,5   | 0,7  | 0,9   | 1,2   | 0    | 3,4    | 12,3   | 3,6   | 0,1  |
| 134                             | Суп крестьянский с крупой со сметаной     | 250    | 5,2   | 4,6   | 14,4   | 151    | 0,22 | 15,5  | 0,17  | 0    | 89,6   | 22,2   | 35,3  | 2,75 |
| 393                             | Колбаса отварная                          | 100    | 10,6  | 17,2  | 0,2    | 196    | 0,2  | 0     | 0     | 0    | 32     | 0      | 0     | 1,4  |
| 330                             | Бобовые отварные ( горох)                 | 180    | 5,3   | 4,2   | 32,4   | 192    | 0,5  | 0,8   | 0,1   | 0    | 16,9   | 0      | 0,3   | 1,05 |
| 639                             | Компот из смеси сухофруктов с вит С       | 200    | 7,6   | 2,2   | 23     | 137    | 0,02 | 24    | 0,01  | 0    | 0      | 0      | 0     | 0,4  |
| х/к                             | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 13     | 41,6   | 17,5  | 0,28 |
| х/к                             | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|                                 | Итого обед                                |        | 35,25 | 31,8  | 109,35 | 894    | 1,84 | 41,4  | 2,3   | 2,79 | 168,3  | 231,3  | 56,7  | 9,58 |
| Неделя четвертая день третий    |                                           |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|                                 | обед                                      |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
| 24                              | Икра кабачковая                           | 30     | 0,7   | 0,1   | 4      | 21     | 0    | 3,6   | 0     | 0    | 5,8    | 0      | 0     | 0,2  |
| 111                             | Борщ сибирский со сметаной                | 250/5  | 3,4   | 2,6   | 17     | 185    | 0,2  | 12,6  | 0     | 0    | 73,8   | 0      | 0     | 0,9  |
| 478                             | Запеканка картофельная с мясом            | 250    | 17    | 11,2  | 26,6   | 320    | 0    | 0     | 0     | 0    | 5,7    | 0      | 0     | 0,1  |
| 705/а                           | Напиток из плодов шиповника с витамином С | 200    | 0,6   | 0,2   | 27     | 111    | 0,1  | 11,54 | 76    | 0    | 0      | 0      | 1,2   | 1,4  |
| х/к                             | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5  | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7  |
| х/к                             | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64     | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6  |
|                                 | Итого обед                                |        | 27,85 | 15    | 111,3  | 818,5  | 0,5  | 27,84 | 76,82 | 2,79 | 98,7   | 159,4  | 1,2   | 6,9  |
| Неделя четвертая день четвертый |                                           |        |       |       |        |        |      |       |       |      |        |        |       |      |



|                             |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
|-----------------------------|-------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|
| обед                        |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| 570                         | Маринад овощной                           | 60     | 1,3   | 9,4   | 8,8    | 120   | 0,04 | 16    | 0     | 0    | 5,6    | 0      | 1     | 0,48  |
| 124                         | Щи с капустой с картофелем со сметаной    | 250/5  | 4,2   | 7,5   | 12,21  | 132,8 | 0,01 | 25,6  | 0,8   | 0    | 17,3   | 22,2   | 47,5  | 2     |
| ткк9                        | Ежики традиционные с соусом               | 100/30 | 8,51  | 14,18 | 17,76  | 194   | 0,01 | 2,08  | 0     | 0    | 11,9   | 0      | 0     | 0,19  |
| 538                         | Картофельное пюре                         | 180    | 3,6   | 6,4   | 23,1   | 167   | 0    | 12,3  | 0     | 0    | 39,1   | 0      | 40    | 0,1   |
| 705/а                       | Напиток из плодов шиповника с витамином С | 200    | 0,6   | 0,2   | 27     | 75    | 0,1  | 11,54 | 76    | 0    | 0      | 0      | 1,2   | 1,4   |
| х/к                         | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 2,9   | 0,3   | 17     | 117,5 | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7   |
| х/к                         | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64    | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6   |
|                             | Итого обед                                |        | 23,51 | 38,38 | 118,07 | 870,3 | 0,36 | 67,62 | 77,62 | 2,79 | 87,3   | 181,6  | 89,7  | 8,47  |
| Неделя вторая день второй   |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| обед                        |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| 81                          | Свекла с растительным маслом              | 60     | 1     | 6,4   | 5,2    | 83,2  | 0    | 0     | 0     | 0    | 0      | 0      | 0     | 0     |
| 32/2                        | Суп фасолевый                             | 250/5  | 1,2   | 4,1   | 6,5    | 124   | 0,1  | 17,3  | 1,2   | 0    | 77,1   | 2,2    | 0     | 1,2   |
| 393                         | Сосиска отварная                          | 100    | 10,6  | 17,2  | 0,2    | 196   | 0,2  | 0     | 0     | 0    | 32     | 0      | 0     | 1,4   |
| 273                         | Макаронные изделия отварные               | 180    | 6,3   | 5     | 38,9   | 230   | 0,05 | 5,4   | 0     | 0    | 33,5   | 0,52   | 44    | 0,8   |
| 591                         | Кисель плодово-ягодный с вит С            | 200    | 0,4   | 0     | 9,1    | 35    | 0,04 | 3,54  | 0,05  | 0,05 | 62,04  | 0      | 0     | 0,9   |
| х/к                         | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 2,9   | 0,3   | 17     | 117,5 | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7   |
| х/к                         | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64    | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6   |
|                             | Итого обед                                |        | 24,8  | 33,4  | 89,1   | 849,7 | 0,59 | 26,34 | 2,07  | 2,84 | 218,04 | 162,12 | 44    | 8,6   |
| Неделя вторая день третий   |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| обед                        |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| 25                          | Салат из свежей капусты с кукурузой       | 60     | 1,4   | 5,8   | 3,92   | 74    | 0    | 4,8   | 0     | 0    | 20,6   | 0      | 3,8   | 0,4   |
| 171                         | Суп -пюре с бобовыми и грибами            | 250/10 | 6,6   | 2,2   | 18,3   | 159   | 0,2  | 12,8  | 0     | 0    | 105,2  | 0      | 0     | 2,8   |
| 443                         | Плов из мяса говядины                     | 250    | 16,2  | 12    | 32,04  | 334   | 1,2  | 0     | 0     | 0    | 71,16  | 0      | 34,44 | 1,8   |
| 698                         | Компот из св фруктов с витамином С        | 200    | 0,2   | 0,1   | 25,4   | 99    | 0,05 | 21,9  | 0     | 0    | 62,43  | 0      | 0     | 1,58  |
| х/к                         | Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"    | 40     | 3,75  | 0,5   | 24,5   | 117,5 | 0,04 | 0,1   | 0,3   | 0,95 | 0      | 4,2    | 0     | 0,7   |
| х/к                         | Хлеб ржаной                               | 40     | 2,4   | 0,4   | 12,2   | 64    | 0,16 | 0     | 0,52  | 1,84 | 13,4   | 155,2  | 0     | 3,6   |
|                             | Итого обед                                |        | 30,55 | 21    | 116,36 | 847,5 | 1,65 | 39,6  | 0,82  | 2,79 | 272,79 | 159,4  | 38,24 | 10,88 |
| Неделя вторая день четверты |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |
| обед                        |                                           |        |       |       |        |       |      |       |       |      |        |        |       |       |