

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №4

Харитонов Е.В.

2024 г

«Согласовано»

Генеральный Директор ООО «РД ГРУПП»

Щелкунов Д.В.

2024 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ЗАВТРАК И ОБЕД НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТНОСЯЩИХСЯ К ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ 5-11 КЛАССОВ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА ПЫТЬ-ЯХ  
I СМЕНА

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ №4  
 \_\_\_\_\_ Харитонова Е.В.

«Утверждаю»  
 Директор ООО «РД ГРУПП»  
 \_\_\_\_\_ Щелкунов Д.В.

### Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	<i>ТК №229-П</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	<i>ТК №75-П</i>
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	<i>ТК №465-П</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>19,79</b>	<b>23,27</b>	<b>65,97</b>	<b>554,46</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	<i>ТК №2-П</i>
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	<i>ТК №79-Т</i>
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	<i>ТК №376-П</i>
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	<i>ТК №495-П</i>

	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	TK №573-II
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>39,83</b>	<b>29,81</b>	<b>107,58</b>	<b>857,47</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>59,62</b>	<b>53,08</b>	<b>173,55</b>	<b>1411,93</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	TK №341-II
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-II
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>21,77</b>	<b>17,47</b>	<b>83,74</b>	<b>575,85</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	TK №25-II
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	TK №66-T
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	TK №301-II
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	TK №377-II

	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	TK №491-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>38,07</b>	<b>29,77</b>	<b>106,44</b>	<b>846,65</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>59,83</b>	<b>47,24</b>	<b>190,18</b>	<b>1422,50</b>	
<b>День 3 (Среда)</b>							
<b>Завтрак</b>	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	TK №353-П
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	4,59	34,10	199,82	TK №256-П
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	TK №460-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>19,55</b>	<b>24,20</b>	<b>69,05</b>	<b>572,11</b>	
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,60	6,20	6,60	88,00	TK №47-П
	Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.)	250	7,86	7,97	12,93	154,20	TK №128-П
	Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	12,27	8,20	24,80	223,00	TK №375-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	TK №496-П
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	TK №573-П

<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>32,51</b>	<b>24,10</b>	<b>117,53</b>	<b>816,57</b>	
<b>Итого за день 3:</b>			<b>52,06</b>	<b>48,30</b>	<b>186,58</b>	<b>1388,68</b>	
<b>День 4 (Четверг)</b>							
<b>Завтрак</b>	<b>Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)</b>	200	20,03	24,66	4,00	318,06	<i>TK №272-П</i>
	<b>Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)</b>	15	0,12	10,88	0,20	99,15	<i>TK №79-П</i>
	<b>Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)</b>	200	0,20	0,05	8,05	33,44	<i>TK №457-П</i>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>TK №573-П</i>
	<b>Фрукт свежий</b>	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,41</b>	<b>36,26</b>	<b>39,27</b>	<b>576,95</b>	
<b>Обед</b>	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)</b>	100	0,80	0,10	1,70	13,00	<i>TK №53-Т</i>
	<b>Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)</b>	250	4,58	7,80	10,54	130,62	<i>TK №62-Т</i>
	<b>Запеканка картофельная с говядиной (говядина, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)</b>	200	23,03	14,46	26,33	327,56	<i>TK №193/1-Т</i>
	<b>Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)</b>	200	0,00	0,00	18,99	75,94	<i>TK №484-П</i>
	<b>Хлеб ржаной</b>	60	4,80	0,90	24,06	123,60	<i>TK №574-П</i>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	55	4,18	0,44	27,06	128,70	<i>TK №573-П</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>865</b>	<b>37,38</b>	<b>23,70</b>	<b>108,68</b>	<b>799,42</b>	
<b>Итого за день 4:</b>			<b>60,79</b>	<b>59,96</b>	<b>147,94</b>	<b>1376,36</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	TK №236-II
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	3,28	3,36	22,80	134,40	TK №544-T
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	TK №462-II
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-II
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>18,47</b>	<b>18,46</b>	<b>85,53</b>	<b>582,29</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	TK №54-T
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	TK №113-II
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	TK №372-II
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	2,52	8,41	14,72	144,58	TK №102-T
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-II
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>37,51</b>	<b>30,59</b>	<b>108,10</b>	<b>856,59</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>55,98</b>	<b>49,05</b>	<b>193,63</b>	<b>1438,88</b>	

		Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Среднее значение за 1 неделю по завтракам:</b>		<b>601</b>	<b>20,60</b>	<b>23,93</b>	<b>68,71</b>	<b>572,33</b>	<b>20%</b>
<b>Среднее значение за 1 неделю по обедам:</b>		<b>901</b>	<b>37,06</b>	<b>27,59</b>	<b>109,66</b>	<b>835,34</b>	<b>30%</b>
<b>Среднее значение за 1 неделю по дням:</b>			<b>57,66</b>	<b>51,53</b>	<b>178,38</b>	<b>1407,67</b>	
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 6 (Понедельник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	<i>TK №235-II</i>
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	<i>TK №75-II</i>
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	<i>TK №465-II</i>
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	<i>TK №573-II</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>TK №82-II</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>20,90</b>	<b>23,58</b>	<b>68,02</b>	<b>570,05</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	0,94	6,15	3,47	74,23	<i>TK №19-T</i>
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	7,02	9,77	9,74	154,36	<i>TK №116-II</i>
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,57	14,45	2,71	191,11	<i>TK №368-II</i>
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	<i>TK №377-II</i>

	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-II
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>32,43</b>	<b>38,47</b>	<b>100,88</b>	<b>879,93</b>	
<b>Итого за день 6:</b>			<b>53,34</b>	<b>62,05</b>	<b>168,90</b>	<b>1449,98</b>	
<b>День 7 (Вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	11,71	8,18	10,07	160,82	TK №339-II
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	TK №202-II
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,86</b>	<b>17,58</b>	<b>87,06</b>	<b>586,54</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,56	5,43	4,23	72,06	TK №1-II
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	5,84	3,84	15,08	118,30	TK №80-T
	Запеканка картофельная с печенью (печень говяжья, картофель, лук репчатый, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,43	7,74	31,39	281,00	TK №193-T



	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	<i>ТК №491-П</i>
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	<i>ТК №574-П</i>
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	<i>ТК №573-П</i>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>39,16</b>	<b>18,58</b>	<b>116,43</b>	<b>789,49</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>60,02</b>	<b>36,16</b>	<b>203,49</b>	<b>1376,03</b>	
<b>День 8 (Среда)</b>							
Завтрак	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные)	100	9,78	17,83	0,16	200,27	<i>ТК №353-П</i>
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,54	4,59	34,10	199,82	<i>ТК №256-П</i>
	Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%)	200	1,56	1,14	10,23	57,42	<i>ТК №460-П</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	<i>ТК №573-П</i>
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	<i>ТК №82-П</i>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>19,55</b>	<b>24,20</b>	<b>69,05</b>	<b>572,11</b>	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	2,10	6,30	8,20	98,00	<i>ТК №43-П</i>
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	3,62	6,05	14,68	127,70	<i>ТК №96-П</i>
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	15,43	5,67	12,19	161,50	<i>ТК №307-П</i>
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	<i>ТК №385-П</i>
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	<i>ТК №496-П</i>
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	<i>ТК №574-П</i>

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>33,87</b>	<b>25,13</b>	<b>138,12</b>	<b>914,25</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>53,42</b>	<b>49,33</b>	<b>207,17</b>	<b>1486,36</b>	
<b>День 9 (Четверг)</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	18,66	9,03	17,60	226,34	ТК №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	25	1,80	2,13	13,88	81,75	ТК №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>26,03</b>	<b>12,12</b>	<b>81,45</b>	<b>539,62</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	ТК №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,50	13,63	11,98	268,58	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>39,32</b>	<b>24,60</b>	<b>103,22</b>	<b>791,56</b>	
<b>Итого за день 9:</b>			<b>65,35</b>	<b>36,73</b>	<b>184,67</b>	<b>1331,18</b>	
<b>День 10 (Пятница)</b>							

Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупа кукурузная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	5,62	8,87	32,27	231,44	TK №233-П
	Булочка дорожная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, масло растительное, дрожжи хлебопекарные, соль йодированная)	60	3,92	8,87	5,44	117,32	TK №543-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	TK №462-П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	TK №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>19,66</b>	<b>23,99</b>	<b>70,38</b>	<b>576,52</b>	
Обед	Салат "Школьный" (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	1,42	3,62	6,45	64,08	TK №39-Т
	Суп рыбный из консервов (консервы рыбные натуральные, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	5,55	6,99	17,76	156,03	TK №84-Т
	Кнели из курицы с рисом (курица, крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	12,31	11,81	5,28	176,71	TK №371-П
	Картофель, запеченный в сметанном соусе (картофель, сыр твердый (полутвердый), сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,18	9,62	20,90	186,94	TK №181-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	TK №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>32,43</b>	<b>33,34</b>	<b>116,15</b>	<b>894,24</b>	
<b>Итого за день 10:</b>			<b>52,09</b>	<b>57,33</b>	<b>186,53</b>	<b>1470,76</b>	
		<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>				

	блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	
<b>Среднее значение за 2 неделю по завтракам:</b>	596	21,40	20,30	75,19	568,97	20%
<b>Среднее значение за 2 неделю по обедам:</b>	912	35,44	28,03	114,96	853,90	30%
<b>Среднее значение за 2 неделю по дням:</b>		56,84	48,32	190,15	1422,86	