

Утверждаю:   
 И.о. директора МБОУ гимназии №20  
 им. С.С. Славцова Жмурина О.А.

**Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов (малообеспеченные) для организации горячего питания учащихся в осенне-зимний период 2022-2023гг.**

Писарик Д.А.

ИП Писарик Д.А.  
 Александровское с/пос.

**(11-18 лет)**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Цена за блюдо	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
<b>День/неделя: Понедельник - 1</b>															
175М	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	33,950	5,002	18,542	35,444	239,320	0,091	0,491	40,590	0,374	105,291	129,339	30,950	0,667
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,180	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360	
15М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Сыр порционным	15	13,030	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>255</b>	<b>61,010</b>	<b>12,362</b>	<b>30,632</b>	<b>61,975</b>	<b>481,672</b>	<b>0,145</b>	<b>1,291</b>	<b>119,590</b>	<b>1,041</b>	<b>258,194</b>	<b>235,079</b>	<b>43,950</b>	<b>2,050</b>

**Обед**

139М	Суп гороховый	200	8,770	7,200	13,110	28,000	167,000	0,230	5,750	12	1,200	31,100	87,000	22,700	1,080
268М	Биточки	80	33,760	10,335	11,617	11,049	190,363	0,076	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673
309М	Макароны отварные	100	8,420	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
348К	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>600</b>	<b>61,010</b>	<b>25,073</b>	<b>29,578</b>	<b>105,508</b>	<b>592,104</b>	<b>0,438</b>	<b>41,782</b>	<b>41,333</b>	<b>4,212</b>	<b>73,149</b>	<b>280,698</b>	<b>63,928</b>	<b>4,722</b>
	<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>855</b>	<b>122,020</b>	<b>37,435</b>	<b>60,210</b>	<b>167,483</b>	<b>1073,776</b>	<b>0,583</b>	<b>43,073</b>	<b>160,923</b>	<b>5,253</b>	<b>331,343</b>	<b>515,777</b>	<b>107,878</b>	<b>6,772</b>

**День/неделя: Вторник-1**

<b>Завтрак</b>															
472	Омлет натуральный с сыром	140	46,980	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	1,937	75,473	190,308	32,877	2,334
376М/сез	Чай с сахаром	200	2,180	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360	
	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>61,010</b>	<b>13,290</b>	<b>21,407</b>	<b>44,008</b>	<b>418,152</b>	<b>0,211</b>	<b>20,193</b>	<b>197,667</b>	<b>2,504</b>	<b>96,376</b>	<b>221,048</b>	<b>40,877</b>	<b>3,567</b>

**Обед**

110М	Борщ	250	13,130	11,070	22,560	12,100	145,000	0,060	0,400	34,000	0,200	28,900	129,400	16,000	1,100
374М	Рыба припущенная	80	29,880	14,190	12,742	16,492	238,740	0,226	28,674	22,300	4,708	51,859	182,500	50,090	1,466
203М	Картофель отварной	150	12,430	3,080	4,910	27,900	165,000	0,170	12,220	40,000	0,300	14,500	98,000	21,200	0,700



376M/свж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	19,500	3,6	0,360
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>61,010</b>	<b>32,940</b>	<b>41,292</b>	<b>90,821</b>	<b>707,602</b>	<b>0,538</b>	<b>41,994</b>	<b>96,300</b>	<b>5,875</b>	<b>467,640</b>	<b>104,690</b>	<b>5,259</b>
	<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1110</b>	<b>122,020</b>	<b>46,230</b>	<b>62,699</b>	<b>134,829</b>	<b>1125,754</b>	<b>0,749</b>	<b>62,187</b>	<b>293,967</b>	<b>8,379</b>	<b>688,688</b>	<b>145,567</b>	<b>8,826</b>

**День/неделя: Среда-1**

<b>Завтрак</b>															
375K	Коплота рубленная из птицы в соусе	70/35	32,080	14,190	2,742	16,492	238,340	0,226	28,674	22,300	1,708	51,589	182,500	50,090	1,466
312M	Макароны отварные	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
14M	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	19,500	3,6	0,360	
377M	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>61,010</b>	<b>20,899</b>	<b>16,279</b>	<b>63,416</b>	<b>572,156</b>	<b>0,437</b>	<b>57,712</b>	<b>88,600</b>	<b>2,476</b>	<b>120,512</b>	<b>312,630</b>	<b>91,920</b>	<b>3,954</b>
136M	Суп рисовый с картофелем	200	9,100	12,440	5,640	11,900	109,000	0,150	1,100	14,200	0,200	40,800	143,000	19,300	0,780
436M	Поджарка мясная	70	28,440	13,880	14,900	3,470	207,760	0,070	4,050	0,000	1,940	10,940	145,250	20,700	2,170
309M	Макароны отварные	150	13,410	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
348	Компот из сухофруктов	200	8,660	0,180	0,036	20,034	78,660	0,005	36,000	0,000	0,130	6,480	5,940	5,580	0,288
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>61,010</b>	<b>33,858</b>	<b>25,391</b>	<b>81,829</b>	<b>551,501</b>	<b>0,352</b>	<b>41,150</b>	<b>35,533</b>	<b>3,341</b>	<b>77,949</b>	<b>373,678</b>	<b>63,838</b>	<b>4,919</b>
	<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1142</b>	<b>122,020</b>	<b>33,912</b>	<b>25,397</b>	<b>90,994</b>	<b>589,463</b>	<b>0,355</b>	<b>43,650</b>	<b>35,533</b>	<b>3,353</b>	<b>85,299</b>	<b>383,238</b>	<b>68,958</b>	<b>5,802</b>

**День/неделя: Четверг-1**

<b>Завтрак</b>															
224, 326	Запеканка творожная со ступенным молоком	190/15	46,980	16,895	5,104	34,429	371,420	0,092	1,748	61,801	2,596	180,300	225,210	26,271	0,998
376M/свж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	19,500	3,6	0,360	
14M	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>61,010</b>	<b>20,255</b>	<b>13,194</b>	<b>60,960</b>	<b>559,772</b>	<b>0,141</b>	<b>2,448</b>	<b>101,801</b>	<b>3,163</b>	<b>201,203</b>	<b>255,950</b>	<b>34,271</b>	<b>2,231</b>

**Обед**

88M	Щи из свежей капусты	250	8,380	2,229	6,213	10,013	106,145	0,072	32,450	6,5	2,400	51,470	56,230	23,700	0,878
443	Плов из птицы с рисом	250	47,060	29,830	15,090	47,660	487,250	0,141	7,104	16,800	3,208	21,200	133,270	29,020	0,738
376M/свж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>61,010</b>	<b>36,659</b>	<b>22,383</b>	<b>92,002</b>	<b>752,257</b>	<b>0,295</b>	<b>40,254</b>	<b>23,300</b>	<b>6,275</b>	<b>96,973</b>	<b>247,240</b>	<b>70,120</b>	<b>3,609</b>
	<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1195</b>	<b>122,020</b>	<b>56,914</b>	<b>35,577</b>	<b>152,962</b>	<b>1312,029</b>	<b>0,436</b>	<b>42,702</b>	<b>125,101</b>	<b>9,438</b>	<b>298,176</b>	<b>503,190</b>	<b>104,391</b>	<b>5,840</b>

**День/неделя: Пятница-1**

<b>Завтрак</b>															
413M	Сосиска запеченая	50	35,270	10,100	7,500	1,200	224,000	0,090	0,000	0,000	0,500	44,000	159,000	18,000	0,900
302M	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
920M	Соус	30	9,860	3,600	4,300	1,130	70,800	0,030	1,080	0,000	0,850	3,480	40,800	7,300	0,850



377М	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>467</b>	<b>61,010</b>	<b>21,648</b>	<b>19,096</b>	<b>75,119</b>	<b>680,444</b>	<b>0,223</b>	<b>4,180</b>	<b>32,000</b>	<b>2,169</b>	<b>76,164</b>	<b>328,895</b>	<b>66,360</b>	<b>3,664</b>

## Обед

103К/сж	Суп с макаронными изделиями	200	6,050	4,612	3,877	16,449	119,458	0,128	14,813	24,500	1,220	26,941	110,417	27,540	1,439
468М	Оладьи из печени куриной в соусе	80	37,970	11,731	8,112	12,358	170,182	0,259	17,570	39,790	1,806	23,204	193,497	16,781	3,877
312М	Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>61,010</b>	<b>20,958</b>	<b>17,670</b>	<b>69,925</b>	<b>521,546</b>	<b>0,582</b>	<b>58,421</b>	<b>90,590</b>	<b>3,415</b>	<b>106,515</b>	<b>440,224</b>	<b>91,231</b>	<b>8,174</b>
	<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1117</b>	<b>122,020</b>	<b>42,606</b>	<b>36,766</b>	<b>145,044</b>	<b>1201,990</b>	<b>0,805</b>	<b>62,601</b>	<b>122,590</b>	<b>5,584</b>	<b>182,679</b>	<b>769,119</b>	<b>157,591</b>	<b>11,838</b>

## День/неделя: Понедельник-2

## Завтрак

411М	Каша пшеничная молочная	250	34,110	6,600	8,600	24,300	187,000	1,100	38,200	0,6	245,200	130,000	14,800	0,300	0,080
685М	Чай фруктовый	200	2,020	1,780	1,780	2,260	28,000	0,140	9,200	26,400	0,300	46,600	98,100	2,800	0,740
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
15М	Масло поршьями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>61,010</b>	<b>15,740</b>	<b>22,470</b>	<b>42,110</b>	<b>413,450</b>	<b>1,293</b>	<b>48,100</b>	<b>106,000</b>	<b>246,167</b>	<b>324,553</b>	<b>210,400</b>	<b>11,700</b>	<b>1,350</b>

## Обед

165М	Суп овощной	250	10,130	16,800	7,800	28,900	289,000	0,070	4,800	26,000	0,350	38,700	194,000	37,900	0,890
279М	Тефтели мясные в соусе	80/20	34,250	8,600	19,769	9,668	161,407	0,096	2,597	34,775	1,272	22,190	89,948	14,218	0,915
302М	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>61,010</b>	<b>34,614</b>	<b>35,099</b>	<b>121,101</b>	<b>878,591</b>	<b>0,301</b>	<b>8,097</b>	<b>92,775</b>	<b>2,629</b>	<b>92,974</b>	<b>441,723</b>	<b>101,858</b>	<b>4,469</b>
	<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1255</b>	<b>122,020</b>	<b>50,354</b>	<b>57,569</b>	<b>163,211</b>	<b>1292,041</b>	<b>1,594</b>	<b>56,197</b>	<b>198,775</b>	<b>248,796</b>	<b>417,527</b>	<b>652,123</b>	<b>113,558</b>	<b>5,819</b>

## День/неделя: Вторник-2

## Завтрак

358М	Запеканка манная со ступенным молоком	180/15	33,950	10,910	5,280	32,400	227,000	0,120	0,110	38,000	0,840	221,900	57,500	28,700	1,040
376М/сж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
14М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
15М	Масло поршьями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	Сыр порционный	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>61,010</b>	<b>14,270</b>	<b>13,370</b>	<b>58,931</b>	<b>415,352</b>	<b>0,169</b>	<b>0,810</b>	<b>78,000</b>	<b>1,407</b>	<b>242,803</b>	<b>88,240</b>	<b>36,700</b>	<b>2,273</b>

## Обед



96М	Рассольник по-Ленинградски	250	12,130	4,894	15,055	13,954	121,506	0,099	13,730	6	1,937	23,786	76,991	24,684	1,008
312М	Картофельное пюре	150	13,410	3,295	5,441	22,209	151,404	0,160	25,938	26,300	0,189	45,620	98,070	33,110	1,225
375К	Рыба запеченная в соусе	80/20	31,890	14,190	12,742	16,492	238,340	0,226	28,674	22,300	1,708	51,589	182,500	50,090	1,466
376М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,180	0	0	10,981	43,902	0,001	0,100	0	0	4,950	8,240	4,400	0,853
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>61,010</b>	<b>23,699</b>	<b>33,478</b>	<b>71,564</b>	<b>591,752</b>	<b>0,520</b>	<b>68,442</b>	<b>54,600</b>	<b>4,034</b>	<b>131,745</b>	<b>395,801</b>	<b>121,684</b>	<b>5,332</b>
	<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1170</b>	<b>122,020</b>	<b>37,969</b>	<b>46,848</b>	<b>130,495</b>	<b>1007,104</b>	<b>0,689</b>	<b>69,252</b>	<b>132,600</b>	<b>5,441</b>	<b>374,548</b>	<b>484,041</b>	<b>158,384</b>	<b>7,605</b>

**День/неделя: Среда-2**

<b>Завтрак</b>															
411М	Каша овсяная молочная	250	33,950	16,890	20,400	28,100	247,000	0,100	0,270	100	0,950	279,700	367,000	17,400	0,800
685М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
14М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
15М	Сыр порционным	15	13,030	4,000	4,000	0,000	54,000	0,005	0,100	39,000	0,100	132,000	75,000	5,000	0,150
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>61,010</b>	<b>26,030</b>	<b>34,270</b>	<b>45,910</b>	<b>473,450</b>	<b>0,293</b>	<b>10,170</b>	<b>205,400</b>	<b>1,917</b>	<b>474,253</b>	<b>562,600</b>	<b>28,800</b>	<b>2,070</b>

**Обед**

110М	Борщ	200	13,120	11,070	15,560	12,100	145,000	0,060	0,400	34,000	0,200	28,900	129,400	16,000	1,100
259М	Жаркое по-домашнему	230	42,320	14,782	22,273	20,814	343,633	0,590	27,050	0,000	2,742	26,293	215,977	51,671	2,904
685М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>61,010</b>	<b>32,232</b>	<b>40,693</b>	<b>58,522</b>	<b>631,593</b>	<b>0,871</b>	<b>37,250</b>	<b>60,400</b>	<b>3,909</b>	<b>121,146</b>	<b>492,977</b>	<b>83,471</b>	<b>5,884</b>
	<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1185</b>	<b>122,020</b>	<b>58,262</b>	<b>74,963</b>	<b>104,432</b>	<b>1105,043</b>	<b>1,164</b>	<b>47,420</b>	<b>265,800</b>	<b>5,826</b>	<b>595,399</b>	<b>1055,577</b>	<b>112,271</b>	<b>7,954</b>

**День/неделя: Четверг-2**

<b>Завтрак</b>															
366М	Пудинг творожный с изюмом	190	44,520	12,100	15,300	36,300	360,000	0,120	2,100	51,8	0,900	360,500	205,000	21,300	0,450
	Молоко стуженное	10	2,460	0,150	0,780	0,300	35,000	0,100	0,800	12,100	3,500	10,180	10,250	3,200	0,010
685М/с/ж	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
14М	Масло порциями	10	9,860	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001	0	40,000	0,100	2,400	3,000	0	0,020
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>61,010</b>	<b>17,390</b>	<b>25,350</b>	<b>54,410</b>	<b>567,450</b>	<b>0,408</b>	<b>12,700</b>	<b>130,300</b>	<b>5,267</b>	<b>433,233</b>	<b>335,850</b>	<b>30,900</b>	<b>1,580</b>

**Обед**

97М	Суп картофельный с крупой	200	5,590	4,986	13,085	16,047	112,413	0,131	19,648	5,600	1,670	25,082	86,746	28,630	1,980
309М	Макароны отварные	130	9,240	6,038	4,575	38,497	119,481	0,093	0,000	21,333	0,871	13,929	49,488	8,858	0,901
268М/с/ж	Котлета мясная	90	42,600	10,335	9,617	11,049	190,363	0,072	0,032	8	1,811	15,840	108,270	17,390	1,673



685М/сск	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	640	61,010	24,459	29,297	75,781	486,857	0,470	28,880	61,333	4,852	107,251	372,604	67,078	6,074
	Всего за Четверг-2	1080	122,020	41,849	54,647	130,191	1054,307	0,878	41,580	191,633	10,119	540,484	708,454	97,978	7,654

День/неделя: Пятница-2

<b>Завтрак</b>															
413М	Сосиска запеченая	50	35,270	10,100	7,500	1,200	224,000	0,090	0,000	0,000	0,500	44,000	159,000	18,000	0,900
302М	Рис отварной	150	10,220	4,614	6,450	48,204	269,322	0,053	0,000	32,000	0,340	7,781	100,035	32,340	0,671
920М	Соус	30	9,860	3,600	4,300	1,130	70,800	0,030	1,080	0,000	0,850	3,480	40,800	7,300	0,850
377М	Чай с лимоном	200/7	3,670	0,054	0,006	9,165	37,962	0,003	2,500	0	0,012	7,350	9,560	5,120	0,883
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,990	3,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,6	0,000	0,467	13,553	19,500	3,6	0,360
	Итого за Завтрак	467	61,010	21,648	19,096	75,119	680,444	0,223	4,180	32,000	2,169	76,164	328,895	66,360	3,664

<b>Обед</b>															
155К	Суп лапша домашняя с курицей	200/15	17,880	5,567	7,129	9,898	126,441	0,048	1,808	7,600	2,934	19,662	53,593	11,030	0,654
732М	Котлета куриная	80	27,66	8,601	9,769	9,668	161,407	0,096	2,597	32,735	1,272	22,199	89,948	14,218	0,915
171М	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,890	8,490	6,561	38,335	246,014	0,293	0	36,000	0,634	16,849	205,562	163,065	4,583
685М/сск	Чай с сахаром	200	2,180	1,78	1,78	2,260	28,000	0,140	9,200	26,4	0,3	46,600	98,100	2,800	0,740
	Хлеб пшеничный	20	1,400	1,320	0,240	7,928	36,600	0,034	0,000	0,000	0,200	5,800	30,000	9,400	0,780
	Итого за Обед	665	61,010	25,758	25,479	68,089	598,462	0,611	13,605	102,735	5,340	111,110	477,203	200,513	7,672
	Всего за Пятница-2	1132	122,020	47,406	44,575	143,208	1278,906	0,834	17,785	134,735	7,509	187,274	806,098	266,873	11,336
	Итого		452,937	499,251	1362,849	11040,413	8,087	486,447	1661,657	309,697	3228,667	6566,305	1333,449	79,446	

	Итого за завтрак		162,69	198,89	527,71	4728,15	3,11	106,57	1002,76	265,82	2190,29	2576,52	365,04	23,33	
	Среднее значение за завтрак		16,27	19,89	52,77	472,81	0,31	10,66	100,28	26,58	219,03	257,65	36,50	2,33	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		14%	38%	45%										
	Выполнение СанПиН 2020		21%	25%	16%	20,12%	28,26%	17,76%	14,33%	265,82%	19,91%	23,42%	14,60%	19,44%	
	Выполнение МР, % от суточной нормы		21%	25,6%	17%	21%	22%	12%	13%	239%	19%	19%	13%	18%	
	Итого за обед		290,25	300,36	835,14	6312,27	4,98	379,88	658,90	43,88	1038,37	3989,79	968,41	56,11	
	Среднее значение за обед		29,03	30,04	83,51	631,23	0,50	37,99	65,89	4,39	103,84	398,98	96,84	5,61	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	43%	53%										
	Выполнение СанПиН 2020		38%	38%	25%	26,86%	45,26%	63,31%	9,41%	43,88%	9,44%	36,27%	38,74%	46,76%	
	Выполнение МР, % от суточной нормы		37%	39%	27%	28%	36%	44%	8%	40%	9%	29%	35%	42%	
	Итого день		452,94	499,25	1362,85	11040,41	8,09	486,45	1661,66	309,70	3228,67	6566,31	1333,45	79,45	
	Среднее значение за день		45,29	49,93	136,28	1104,04	0,81	48,64	166,17	30,97	322,87	656,63	133,34	7,94	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		16%	41%	49%										
	Выполнение СанПиН 2020		58,82%	63,20%	40,68%	46,98%	73,52%	81,07%	23,74%	309,70%	29,35%	59,69%	53,34%	66,21%	
	Выполнение МР, % от суточной нормы		57%	64%	43%	49%	58%	57%	21%	279%	28%	48%	48%	60%	
	Усредненная потребность в пищевых		63	70	305	2100	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	
	Потребность в пищевых веществах		77	79	335	2350	1,1	60	700	10	1100	1100	250	12	
	Коэффициент потерь		0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,95	0,8	0,9	0,9	