

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 73
 В.О.Коротков
 31.08.2025 год

Примерное двухнедельное меню для школ
 для обучающихся 1-4 х классов с 01.09.2025

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
Итого за завтрак		460	14,67	17,96	61,93	469,90
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,79	12,23	11,57	206,55
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		790	26,17	27,16	99,22	746,10
Итого за день		1250	40,84	45,12	161,15	1216,00
			53%	57%	48%	52%
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5
Пром.	Фрукт (банан)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
Итого за завтрак		605	17,32	23,91	53,35	500,18
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,80	4,10	6,10	112,30
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,30	1,32	37,22
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		810	26,83	17,48	113,03	715,97
Итого за день		1415	44,15	41,39	166,38	1216,15
			57%	52%	50%	52%
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак		505	22,24	17,80	70,33	532,85
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		760	26,10	31,14	91,46	749,69
Итого за день		1265	48,34	48,93	161,79	1282,54
			63%	62%	48%	55%

Четверг, 1 неделя					
Завтрак					
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Батон пшеничный	30	2,31	0,91	16,14	82,50
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак	500	20,71	16,40	74,77	529,68
Обед					
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
Итого за Обед	800	26,33	16,81	89,65	619,78
Итого за день	1300	47,04	33,21	164,42	1149,46
		61%	42%	49%	49%
Пятница, 1 неделя					
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Итого за завтрак	500	19,88	13,67	72,32	492,48
Обед					
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
Итого за Обед	790	28,51	22,12	119,96	795,95
Итого за день	1290	48,39	35,79	192,27	1288,43
		63%	45%	57%	55%

Понедельник, 2 неделя					
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшѐнная	150	6,23	7,65	28,20	206,18
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
Итого за завтрак	615	17,87	16,34	83,11	551,51
Обед					
Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55
Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед	800	25,53	27,10	94,18	722,33
Итого за день	1415	43,40	43,44	177,29	1273,84
		56%	55%	53%	54%
Вторник, 2 неделя					
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак	500	19,30	22,43	69,80	560,13
Обед					
Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,09	2,96	9,67	89,47
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	5,70	4,40	126,40
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед	800	31,64	14,36	114,02	712,42
Итого за день	1305	50,94	36,79	183,82	1272,55
		66%	47%	55%	54%
Среда, 2 неделя					
Завтрак					
Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80
Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
Итого за завтрак	580	27,04	13,08	83,77	559,38
Обед					
Салат из белокочанной капусты*	60	1,60	6,10	6,20	85,70
Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20
Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед	790	25,78	24,85	100,45	729,64
Итого за/день	1370	52,82	37,93	184,22	1289,02
		69%	48%	55%	55%

Четверг 2 неделя					
Завтрак					
Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Батон йодированный	45	3,47	1,22	24,21	123,75
Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак	500	21,99	17,90	69,80	531,80
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24
Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед	760	30,64	29,20	88,53	747,09
Итого за день	1260	52,63	47,10	158,33	1278,89
		68%	60%	47%	54%
Пятница, 2 неделя					
Завтрак					
Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04
Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Итого за завтрак	510	19,16	17,84	79,95	555,74
Обед					
Салат из моркови и яблок*	60	0,60	6,10	4,30	74,20
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
Биточек из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед	760	29,16	20,27	105,79	724,36
Итого за день	1270	48,32	38,11	185,73	1280,10
		63%	48%	55%	54%
Средние показатели за Завтрак		20,02	17,73	71,91	528,37
Средние показатели за Обед		27,67	23,05	101,63	726,33

Примерное двухнедельное меню для школ
для обучающихся 5-11 х классов с 01.09.2025

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,25	234,13
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
Итого за завтрак		710	17,95	19,39	87,81	602,03
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	5,17	3,00	62,67
54-8с-2020	Суп гороховый	250	5,30	5,03	19,90	146,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,44	15,72	14,88	265,56
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		930	31,93	34,76	111,67	887,26
Итого за день		1640	49,87	54,15	199,48	1489,28
			55%	59%	52%	55%
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,93	24	4,4	300,67
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75
Пром.	Фрукт (банан)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
Итого за завтрак		660	21,58	33,52	52,72	601,15
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,22	4,56	6,78	124,78
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		950	30,05	21,68	125,31	815,50
Итого за день		1610	51,63	55,20	178,04	1416,65
			57%	61%	198%	1574%
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Итого за завтрак		555	23,30	19,01	75,16	567,62
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	100	1,00	10,17	7,17	123,67
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	2,18	6,75	13,50	119,38
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,50	2,38	209,38
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Итого за Обед		890	29,52	39,08	103,82	883,33
Итого за день		1445	52,82	58,09	178,99	1450,94
			59%	63%	47%	53%

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,60	2,60	8,60	114,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	550	23,56	17,20	85,11	589,65
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,60	90,10
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за Обед	960	31,09	20,98	99,99	718,08
	Итого за день	1510	54,65	38,18	185,10	1307,73
			61%	41%	48%	48%
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого за завтрак	550	22,52	15,93	81,88	561,72
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,50
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за Обед	920	31,88	25,26	133,45	891,47
	Итого за день	1470	54,40	41,20	215,33	1453,18
			60%	45%	56%	53%

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	12,75	47,00	343,63
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	715	22,02	20,92	100,14	677,26
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,78	4,65	10,10	89,00
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	16,44	15,72	14,88	265,56
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед	940	30,51	32,63	104,47	832,69
	Итого за день	1655	52,53	53,55	204,61	1509,95
			58%	58%	53%	56%
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	550	21,94	24,17	77,60	617,67
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
157-2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	7,61	3,70	12,09	111,84
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,93	6,40	48,67	271,33
54-25м-2020	Котлета рыбная (минтай)	120	16,92	6,84	5,28	151,68
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед	960	37,68	17,91	131,02	836,43
	Итого за день	1305	59,62	42,08	208,61	1454,10
			66%	46%	54%	53%
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20
Пром.	Сгущенное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	Итого за завтрак	630	36,99	16,17	89,34	648,13
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	100	2,67	10,17	10,33	142,83
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,40	6,43	16,53	133,33
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,28
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12,00	151,80
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	Итого за Обед	940	33,69	32,52	115,85	891,92
	Итого за/день	1570	70,68	48,69	205,19	1540,05
			79%	53%	54%	57%

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,60	2,60	8,60	114,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,29	14,37	70,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	Итого за завтрак	550	23,56	17,20	85,11	589,65
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,03	6,15	6,60	90,10
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	185,87
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,92	6,84	5,28	151,68
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за Обед	960	31,09	20,98	99,99	718,08
	Итого за день	1510	54,65	38,18	185,10	1307,73
			61%	41%	48%	48%
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	13,17	11,33	47,83	346,17
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	Итого за завтрак	550	22,52	15,93	81,88	561,72
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	15,75	6,63	236,50
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	Итого за Обед	920	31,88	25,26	133,45	891,47
	Итого за день	1470	54,40	41,20	215,33	1453,18
			60%	45%	56%	53%