Приложение

к приказу министерства образования

Тульской области

от №

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню**

**для обучающихся 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Примерное двухнедельное меню для обучающихся c 7 до 11 лет** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| **День** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **, ккал** | **Номер рецеп туры или технол огичес кой карты** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углево ды** |
| **1 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  | **1 день** |
|  | Каша вязкая молочная овсяная | г | 180 | 7,400 | 8,000 | 28,000 | 212,800 | 212 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| Бутерброд с сыром | г | 40 | 6,900 | 9,000 | 10,000 | 149,000 | 63 |
| Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** |  | **534,000** | **17,500** | **19,900** | **61,400** | **493,800** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| Рассольник | г | 200 | 6,100 | 6,480 | 10,600 | 127,000 | 134 |
| Котлеты рыбные | г | 100 | 13,000 | 1,600 | 10,000 | 234,900 | 307 |
| Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| Компот из кураги | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **760** | **27,840** | **11,740** | **88,060** | **705,000** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок апельсиновый | г | 210 | 1,40 | 0,40 | 20,80 | 90,000 | 501 |
| Печенье | г | 30 | 2,200 | 2,900 | 22,200 | 139,500 | 582 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **240** | **3,60** | **3,30** | **43,00** | **229,500** |  |
| **Итого за день:** | **г** | **1 534,000** | **48,940** | **34,940** | **192,460** | **1 428,300** |  |
| **2 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка из творога с джемом | г | 170 | 24,00 | 11,55 | 35,50 | 343,400 | 279 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Мандарин | г | 136 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого завтрак:** |  | **526,000** | **26,600** | **12,430** | **62,780** | **473,800** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы отварной | г | 60 | 0,900 | 4,000 | 5,000 | 55,000 | 26 |
| Суп гороховый на м/б | г | 200 | 9,050 | 5,260 | 11,680 | 131,000 | 144 |
| Печень по-строгановски | г | 100 | 16,600 | 8,000 | 9,300 | 176,000 | 359/40  8 |
| Каша гречневая рассыпчатая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 |
| Компот из изюма | г | 200 | 0,80 | 0,01 | 30,00 | 120,000 | 494 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **760** | **39,38** | **26,01** | **113,46** | **841,700** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое | г | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 | 469 |
| Баранки сдобные | г | 30 | 2,49 | 2,4 | 18,12 | 103,8 | 577 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **8,29** | **7,70** | **27,22** | **210,800** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 516,000** | **74,270** | **46,140** | **203,460** | **1 526,300** |  |
| **3 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 2,700 | 3,600 | 28,300 | 208,430 | 217 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,160 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Груша | г | 112,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **522,000** | **8,060** | **14,580** | **62,810** | **475,010** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | г | 60 | 1,000 | 3,000 | 3,000 | 44,000 | 2 |
| Суп с крупой (гречневый) на к/б | г | 200 | 11,4 | 7,6 | 7,84 | 106,3 | 114 |
| Бефстроганов из отварной говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 |
| Макароны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| Сок яблочный | г | 205 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **765** | **37,43** | **29,690** | **86,070** | **729,500** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Иогурт | г | 200 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 517 |
| Ватрушка с творожным фаршем | г | 100 | 6 | 2,83 | 37 | 196,7 | 541 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **300** | **16,00** | **9,230** | **54,000** | **370,700** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 587,000** | **61,490** | **53,500** | **202,880** | **1 575,210** |  |
| **4 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец свежий | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| Апельсин | г | 150 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| **Итого завтрак:** | **г** | **780** | **18,8** | **23,440** | **42,92** | **470,100** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет с растительным маслом | г | 60 | 1,000 | 3,700 | 4,000 | 52,800 | 47 |
| Суп картофельный с рыбой | г | 200 | 9 | 8 | 10,000 | 110 | 119 |
| Плов из отварной птицы | г | 240 | 14,76 | 10 | 30 | 352,5 | 406 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **750** | **28,840** | **22,640** | **84,580** | **706,000** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок мультифруктовый | г | 205 | 0,20 | 0,00 | 24,00 | 100,000 | 501 |
| Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **235** | **1,970** | **1,410** | **46,500** | **209,800** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 765,000** | **49,610** | **47,490** | **174,000** | **1 385,900** |  |
| **5 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные с сыром | г | 170 | 10,050 | 8,600 | 26,500 | 336,000 | 259 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **514,000** | **12,150** | **9,680** | **55,880** | **470,400** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 60 | 1,050 | 3,710 | 5,550 | 60,000 | 42 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,83 | 8 | 10,65 | 120 | 95 |
| Рыба, запеченная под молочным соусом | г | 140 | 10,400 | 6,500 | 10,700 | 180,000 | 312 |
| Картофельное пюре | г | 150 | 4,050 | 6,000 | 8,700 | 161,000 | 377 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** |  | **800** | **26,510** | **25,450** | **74,380** | **705,700** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое | г | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 | 469 |
| Сухари | г | 30 | 2,550 | 3,240 | 20,000 | 119,400 | 579 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **8,350** | **8,540** | **29,100** | **226,400** |  |
| **Итого за день:** | **г** | **1 544,000** | **47,010** | **43,670** | **159,360** | **1 402,500** |  |
| **6 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша жидкая молочная кукурузная | г | 180 | 5,3 | 5,6 | 33 | 204 | 233 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,160 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Банан | г | 143 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **563,000** | **12,060** | **16,880** | **80,010** | **519,580** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б | г | 200 | 8,620 | 4,820 | 10,000 | 119,000 | 129 |
| Фрикадельки из говядины с соусом | г | 90 | 10,900 | 11,000 | 6,000 | 172,000 | 54-29м |
| Рис отварной | г | 150 | 3,700 | 5,430 | 38,850 | 219,300 | 385 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого обед:** |  | **750,00** | **28,76** | **22,31** | **106,61** | **753,40** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | г | 200 | 10,000 | 6,400 | 17,000 | 174,000 | 470 |
| Вафли | г | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,30 | 580 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **11,17** | **15,58** | **35,75** | **336,30** |  |
| **Итого за день:** | **г** | **1 543,000** | **51,990** | **54,770** | **222,370** | **1 609,280** |  |
| **7 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 230,000 | 260 |
| Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| Груша | г | 112,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** |  | **537,000** | **13,200** | **13,780** | **58,280** | **471,100** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | г | 60 | 0,600 | 3,100 | 1,800 | 44,000 | 18 |
| Рассольник | г | 200 | 6,100 | 6,480 | 10,600 | 127,000 | 134 |
| Гуляш из говядины | г | 100 | 16,900 | 16,000 | 4,000 | 232,000 | 54-2м |
| Каша гречневая | г | 150 | 8,550 | 7,800 | 37,000 | 253,000 | 202 |
| Компот из кураги | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **760** | **36,230** | **34,320** | **83,580** | **802,700** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок персиковый | г | 205 | 0,60 | 0,00 | 33,00 | 136,000 | 501 |
| Сушки | г | 30 | **3,210** | **0,360** | **21,300** | **101,400** | 578 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **235** | **3,810** | **0,360** | **54,300** | **237,400** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 532,000** | **53,240** | **48,460** | **196,160** | **1 511,200** |  |
| **8 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Запеканка творожная со сгущенным молоком | г | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 | 279 |
| Чай с сахаром | г | 200 | 0,200 | 0,100 | 9,300 | 38,000 | 457 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **514** | **27,390** | **14,330** | **63,080** | **491,400** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с соленым | г | 60 | 0,800 | 3,700 | 3,700 | 73,000 | 31 |
| Уха с крупой | г | 200 | 6,000 | 2,000 | 8,000 | 73,000 | 121 |
| Биточек из курицы | г | 90 | 18,000 | 16,200 | 10,000 | 256,000 | 372 |
| Рагу из овощей | г | 150 | 2,80 | 6,14 | 21,00 | 127,500 | 177 |
| Напиток из шиповника | г | 200 | 0,700 | 0,300 | 18,300 | 78,000 | 496 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** | **г** | **750** | **31,780** | **29,280** | **81,480** | **714,200** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Молоко кипяченое |  | 200 | 5,800 | 5,300 | 9,100 | 107,000 | 469 |
| Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **7,570** | **6,710** | **31,600** | **216,800** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 494,000** | **66,740** | **50,320** | **176,160** | **1 422,400** |  |
| **9 день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кукуруза консервированная | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Мандарин | г | 136 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** |  | **566** | **20,300** | **25,780** | **55,780** | **470,400** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор свежий | г | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 148 |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б | г | 200 | 6,83 | 8 | 10,65 | 120 | 95 |
| Азу из говядины "по- Татарски" | г | 240 | 13,3 | 12,7 | 4,000 | 325,5 | 364 |
| Сок виноградный | г | 205 | 0,60 | 0,40 | 32,60 | 140,000 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** |  | **755** | **24,870** | **22,160** | **70,010** | **706,600** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Снежок | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 101,000 | 470 |
| Булочка ванильная | г | 100 | 7,830 | 8,000 | 56,500 | 330,000 | 563 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **13,630** | **13,000** | **64,500** | **431,000** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 551,000** | **58,800** | **60,940** | **190,290** | **1 608,000** |  |
| **10**  **день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Птица отварная | г | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300 | 174,000 | 366 |
| Макароны отварные | г | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,500 | 256 |
| Кофейный напиток с | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | Пром. |
| Апельсин | г | 150 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **620,000** | **26,950** | **20,230** | **61,830** | **548,100** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | г | 60 | 0,870 | 3,600 | 5,040 | 56,400 | 1 |
| Суп гороховый на м/б | г | 200 | 9,050 | 5,260 | 11,680 | 131,000 | 144 |
| Оладьи из печени по- кунцевуски | г | 90 | 15,000 | 5,000 | 14,000 | 173,000 | 357 |
| Рис с овощами | г | 150 | 4,000 | 2,600 | 35,000 | 182,000 | 241 |
| Компот из смеси сухофруктов | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 20,100 | 84,000 | 495 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | Пром. |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | Пром. |
| **Итого обед:** |  | **750** | **33,000** | **17,400** | **106,300** | **733,100** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок ананасовый | г | 200 | 0,80 | 0,20 | 26,00 | 106,000 | 501 |
| Печенье | г | 30 | 2,200 | 2,900 | 22,200 | 139,500 | 582 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **3,000** | **3,100** | **48,200** | **245,500** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 600,000** | **62,950** | **40,730** | **216,330** | **1 526,700** |  |
| **11**  **день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 2,700 | 3,600 | 28,300 | 208,430 | 217 |
| Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| Масло сливочное | г | 10 | 0,160 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Банан | г | 143 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** |  | **563** | **6,460** | **12,080** | **71,010** | **470,010** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурец свежий | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 148 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углево ды | Калорий ность |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Щи из свежей капусты на к/б | г | 200 | 7,500 | 5,100 | 3,040 | 136,000 | 106 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | г | 130 | 9,000 | 5,000 | 4,430 | 177,360 | 299 |
| Картофель отварной | г | 150 | 3,100 | 5,300 | 19,800 | 180,000 | 426 |
| Сок мультифруктовый | г | 205 | 0,20 | 0,00 | 24,00 | 100,000 | 501 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** |  | **795** | **23,680** | **16,400** | **72,890** | **706,660** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из кураги | г | 200 | 0,600 | 0,000 | 9,700 | 40,000 | 494 |
| Пряник | г | 30 | 1,770 | 1,410 | 22,500 | 109,800 | 581 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **2,370** | **1,410** | **32,200** | **149,800** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 588,000** | **32,510** | **29,890** | **176,100** | **1 326,470** |  |
| **12**  **день** | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Горошек консервированный | г | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 | 157 |
| Омлет натуральный | г | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200 | 246,000 | 268 |
| Какао с молоком | г | 200 | 3,300 | 2,900 | 13,800 | 94,000 | 462 |
| Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| **Итого завтрак:** | г | **554,000** | **19,900** | **25,980** | **58,080** | **476,400** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Степной" | г | 60 | 0,9 | 3,5 | 6 | 43 | 25 |
| Суп картофельный с фасолью на м/б | г | 200 | 9,270 | 7,760 | 15,270 | 168,500 | 135 |
| Бефстроганов из отварной  говядины | г | 100 | 15 | 13 | 5,000 | 202 | 326 |
| Капуста тушеная | г | 150 | 3,600 | 5,000 | 11,000 | 103,000 | 380 |
| Кисель плодово-ягодный | г | 200 | 1,400 | 0,000 | 29,000 | 122,000 | 503 |
| Хлеб ржано-пшеничный | г | 30 | 1,980 | 0,360 | 10,200 | 54,300 | 110 |
| Батон нарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| **Итого обед:** |  | **760,00** | **33,65** | **30,20** | **86,75** | **745,20** |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка | г | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,000 | 101,000 | 470 |
| Сухари | г | 30 | 2,550 | 3,240 | 20,000 | 119,400 | 579 |
| **Итого за полдник:** | **г** | **230** | **8,35** | **8,24** | **28,00** | **220,40** |  |
| **Итого за день:** |  | **1 544,000** | **61,900** | **64,420** | **172,830** | **1 442,000** |  |
| За две недели в день 55,74 48,200 190,00 1 483,00  0 0  - 575,27 2 282, 17 764,2  669,45 0 400 60  ₽-  77 79 335 2350  **Не менее** 46,2 47,4 201 1410 | | | | | | | |