

**ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «РЫНОК» ОРЛОВСКОГО РАЙОНА**

Согласовано:

Начальник Управления образования  
Орловского района

С. В. Пустоварова



Утверждаю:

Генеральный директор

ОАО «Рынок» Орловского района

Н. А. Древева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОАО "РЫНОК" ОРЛОВСКОГО РАЙОНА  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ  
ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ  
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД  
5-11 класс**

**П. ОРЛОВСКИЙ**

День/неделя: Понедельник-1		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>Завтрак</b>															
Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210,00	9,09	11,20	35,18	269,88	0,41	1,04	0,02	0,27	133,75	229,43	107,12	3,23		
Какао с молоком без сахара	200,00	4,08	3,54	1,58	54,52	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48		
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
Сыр (Российский)	50,00	13,92	17,70	0,00	216,00	0,02	0,42	0,02	0,30	528,00	300,00	21,00	0,60		
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,00</b>	<b>31,83</b>	<b>34,30</b>	<b>74,64</b>	<b>725,20</b>	<b>0,57</b>	<b>13,05</b>	<b>0,06</b>	<b>1,33</b>	<b>831,17</b>	<b>724,39</b>	<b>201,46</b>	<b>6,15</b>		
<b>Обед</b>															
Огурцы свежие	60,00	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,20	0,00	0,00	10,20	8,40	7,90	0,30		
Суп гороховый	250,00	11,50	4,80	10,25	168,00	0,15	1,00	0,00	1,00	108,00	105,25	37,00	2,60		
Биточки мясные паровые	100,00	9,90	8,28	7,40	146,25	0,13	0,63	0,01	0,04	92,63	168,75	13,38	0,38		
Рагу из овощей	150,00	3,53	12,70	2,29	202,86	0,09	15,37	0,07	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86		
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50		
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого за Обед</b>	<b>800,00</b>	<b>28,59</b>	<b>27,20</b>	<b>53,36</b>	<b>672,91</b>	<b>0,43</b>	<b>21,50</b>	<b>0,28</b>	<b>3,47</b>	<b>302,02</b>	<b>406,69</b>	<b>114,24</b>	<b>5,88</b>		
<b>Всего за Понедельник-1</b>	<b>1400,00</b>	<b>60,42</b>	<b>61,50</b>	<b>128,00</b>	<b>1398,11</b>	<b>1,00</b>	<b>34,55</b>	<b>0,33</b>	<b>4,80</b>	<b>1133,19</b>	<b>1131,08</b>	<b>315,70</b>	<b>12,03</b>		
День/неделя: Вторник-1															
<b>Завтрак</b>															
Морковь отварная с р/м	150,00	1,95	5,15	10,80	97,35	0,09	7,50	0,01	0,20	76,50	82,50	57,00	1,05		
Зразы рубленые из говядины	100,00	9,56	12,40	12,50	199,84	0,03	0,00	0,11	0,24	22,00	97,20	4,80	1,00		
Кофейный напиток с молоком без сахара	200,00	3,17	2,68	1,90	44,40	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>18,73</b>	<b>21,93</b>	<b>46,30</b>	<b>452,59</b>	<b>0,21</b>	<b>8,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,89</b>	<b>235,78</b>	<b>322,70</b>	<b>88,30</b>	<b>3,70</b>		
<b>Обед</b>															



Салат из свежеты и яблочк с растительным маслом	65,00	0,80	6,40	5,90	94,00	0,10	4,20	0,00	0,00	19,02	20,70	9,90	0,96
Суп с рисовой крупой	250,00	2,31	19,20	6,89	209,60	0,08	3,00	0,00	0,00	88,00	50,10	22,10	0,80
Печень говяжья тушеная в соусе	100,00	12,81	9,03	4,45	165,00	0,20	29,54	5,50	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
Кабачки отварные с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
Сок томатный (консервы)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>805,00</b>	<b>34,15</b>	<b>42,72</b>	<b>73,28</b>	<b>837,53</b>	<b>0,99</b>	<b>95,94</b>	<b>5,53</b>	<b>12,84</b>	<b>249,95</b>	<b>544,00</b>	<b>114,58</b>	<b>12,59</b>
<b>Всего за Вторник-1</b>	<b>1305,00</b>	<b>52,88</b>	<b>64,65</b>	<b>119,58</b>	<b>1290,12</b>	<b>1,20</b>	<b>104,74</b>	<b>5,67</b>	<b>13,73</b>	<b>485,73</b>	<b>866,70</b>	<b>202,88</b>	<b>16,29</b>

**День/неделя: Среда-1**

**Завтрак**

Запеканка из творога	160,00	14,58	14,00	23,10	296,00	0,08	0,62	0,09	0,50	122,42	108,22	31,00	0,88
Кефир 3,2% жирности	125,00	3,63	4,00	5,00	73,75	0,04	0,88	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,13
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,60	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625,00</b>	<b>22,15</b>	<b>19,86</b>	<b>69,78</b>	<b>564,55</b>	<b>0,19</b>	<b>14,40</b>	<b>0,11</b>	<b>1,07</b>	<b>305,42</b>	<b>285,57</b>	<b>77,20</b>	<b>5,35</b>

**Обед**

Салат из отварной моркови	100,00	0,86	5,23	7,88	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	33,98	24,00	1,33
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,00	2,70	5,20	11,90	92,00	0,05	0,94	0,02	0,00	49,73	104,50	22,10	0,80
Рулет мясной	105,00	17,64	8,90	7,31	179,90	0,08		0,03		18,00	186,01	25,01	2,77
Компот из свежих фруктов витаминизированный без сахара	200,00	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,60	0,00	0,38	23,40	23,40	17,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>695,00</b>	<b>24,96</b>	<b>20,87</b>	<b>50,83</b>	<b>503,26</b>	<b>0,24</b>	<b>25,49</b>	<b>0,05</b>	<b>3,23</b>	<b>121,52</b>	<b>390,29</b>	<b>98,11</b>	<b>6,74</b>
<b>Всего за Среда-1</b>	<b>1320,00</b>	<b>47,11</b>	<b>40,73</b>	<b>120,61</b>	<b>1067,81</b>	<b>0,43</b>	<b>39,89</b>	<b>0,16</b>	<b>4,30</b>	<b>426,94</b>	<b>675,86</b>	<b>175,31</b>	<b>12,09</b>

**День/неделя: Четверг-1**

**Завтрак**

Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	90,00	15,29	18,46	6,26	252,26	0,90	1,50	0,50	1,36	154,82	353,84	42,67	4,28
Морковь отварная с р/м	150,00	1,95	5,15	10,80	97,35	0,09	7,50	0,01	0,20	76,50	82,50	57,00	1,05



Хлеб с ксилитом	200,00	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>22,17</b>	<b>25,67</b>	<b>57,38</b>	<b>543,27</b>	<b>1,05</b>	<b>9,12</b>	<b>0,51</b>	<b>2,10</b>	<b>256,22</b>	<b>502,74</b>	<b>116,07</b>	<b>7,47</b>

**Обед**

Винегрет овощной с растительным маслом	60,00	1,00	3,10	5,30	70,00	0,06	7,95	0,00	0,00	20,13	28,10	11,70	0,53
Рассольник ленинградский со сметаной	250,00	1,90	3,40	12,50	89,00	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Картофель отварной	150,00	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	20,50	61,00	33,00	1,20
Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,75	4,05	4,01	105,00	0,05	3,73	0,01	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200,00	0,70	0,30	24,70	117,00	0,00	15,00	0,00	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>800,00</b>	<b>19,59</b>	<b>12,81</b>	<b>87,09</b>	<b>582,00</b>	<b>0,25</b>	<b>55,83</b>	<b>0,01</b>	<b>3,03</b>	<b>196,40</b>	<b>394,49</b>	<b>143,13</b>	<b>5,02</b>
<b>Всего за Четверг-1</b>	<b>1300,00</b>	<b>41,76</b>	<b>38,48</b>	<b>144,47</b>	<b>1125,27</b>	<b>1,30</b>	<b>64,95</b>	<b>0,52</b>	<b>5,13</b>	<b>452,62</b>	<b>897,23</b>	<b>259,20</b>	<b>12,49</b>

**День/неделя: Пятница-1**

**\_Завтрак**

Овощи, припущенные (капуста цветная)	150,00	4,82	5,43	30,90	191,75	0,17	6,45	0,61	2,70	95,10	178,95	123,45	24,45
Биточки из говядины соусом сметанным	80,00	8,27	9,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,01	1,80	28,56	79,71	25,47	1,45
Кофейный напиток молоком без сахара	200,00	3,17	2,68	1,90	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за _Завтрак</b>	<b>470,00</b>	<b>19,50</b>	<b>18,49</b>	<b>58,47</b>	<b>512,15</b>	<b>0,29</b>	<b>7,93</b>	<b>0,64</b>	<b>4,86</b>	<b>258,64</b>	<b>391,06</b>	<b>172,92</b>	<b>27,24</b>

**Обед**

Салат из свеклы растительным маслом	65,00	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	3,58	0,00	0,00	174,20	102,50	19,06	0,90
Щи из свежей капусты	250,00	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83
Котлеты рубленые из птицы	80,00	12,16	9,88	10,80	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,20	176,80	24,80	1,76
Картофель отварной	150,00	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	0,00	0,15	20,50	61,00	33,00	1,20
Сок томатный (консервы)	200,00	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,30



Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого за Обед</b>	<b>805,00</b>	<b>24,62</b>	<b>23,10</b>	<b>79,25</b>	<b>628,64</b>	<b>0,45</b>	<b>103,17</b>	<b>0,16</b>	<b>2,37</b>	<b>382,63</b>	<b>451,33</b>	<b>113,06</b>	<b>6,85</b>
<b>Всего за Пятница-1</b>	<b>1275,00</b>	<b>44,12</b>	<b>41,59</b>	<b>137,72</b>	<b>1140,79</b>	<b>0,74</b>	<b>111,10</b>	<b>0,80</b>	<b>7,23</b>	<b>641,27</b>	<b>842,39</b>	<b>285,98</b>	<b>34,09</b>

**День/неделя: Понедельник-2**

**Завтрак**

Каша гречневая молочная жидкая	200,00	7,60	7,20	30,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
Сыр (Российский)	50,00	13,92	17,70	0,00	216,00	0,02	0,42	0,02	0,30	528,00	300,00	21,00	0,60
Какао с молоком без сахара	200,00	3,28	3,54	5,25	65,46	0,06	1,60	0,02	0,00	152,20	124,60	21,30	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>28,85</b>	<b>30,14</b>	<b>56,65</b>	<b>608,46</b>	<b>0,33</b>	<b>3,32</b>	<b>0,08</b>	<b>1,05</b>	<b>821,50</b>	<b>679,50</b>	<b>145,10</b>	<b>5,33</b>

**Обед**

Помидоры свежие	100,00	1,00	0,33	0,33	24,00	-	25,25	0,00	0,33	30,60	20,00	26,25	1,00
Суп картофельный с рыбой	250,00	1,80	2,22	15,39	106,50	0,20	11,08	0,06	1,30	95,80	143,70	26,00	1,10
Бефстроганов из отварного мяса	107,00	14,60	18,04	3,74	235,72	0,06	0,03	0,04		17,36	150,92	17,91	2,09
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого за Обед</b>	<b>717,00</b>	<b>22,26</b>	<b>22,63</b>	<b>60,18</b>	<b>559,42</b>	<b>0,32</b>	<b>36,66</b>	<b>0,30</b>	<b>2,17</b>	<b>176,46</b>	<b>392,82</b>	<b>114,86</b>	<b>6,55</b>
<b>Всего за Понедельник-2</b>	<b>1217,00</b>	<b>51,11</b>	<b>52,77</b>	<b>116,83</b>	<b>1167,88</b>	<b>0,65</b>	<b>39,98</b>	<b>0,38</b>	<b>3,22</b>	<b>997,96</b>	<b>1072,32</b>	<b>259,96</b>	<b>11,88</b>

**День/неделя: Вторник-2**

**Завтрак**

Запеканка из творога	160,00	14,58	14,00	23,10	296,00	0,08	0,62	0,09	0,50	122,42	108,22	31,00	0,88
Чай с лимоном	200,00	0,30	0,10	15,20	59,00	0,00	2,90	0,00	0,01	7,80	5,20	9,70	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>19,62</b>	<b>15,96</b>	<b>76,18</b>	<b>539,80</b>	<b>0,16</b>	<b>13,52</b>	<b>0,09</b>	<b>1,27</b>	<b>147,42</b>	<b>183,82</b>	<b>92,70</b>	<b>3,62</b>

**Обед**

Салат из свежлых растительным маслом	с 65,00	0,80	5,40	5,50	73,00	0,10	3,58	0,00	0,00	174,20	102,50	19,06	0,90
Суп картофельный фасолью	с 250,00	4,90	5,33	19,93	144,43	0,02	2,83	0,00	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83



сечень говьяжья тушенная в соусе	100,00	12,81	9,03	4,45	185,00	0,20	5,54	5,50	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
Каша ячневая рассыпчатая	150,00	4,70	4,10	30,88	182,55	0,20	0,00	0,00	0,00	39,20	210,00	14,00	5,01
Отвар шиповника витаминизированный	200,00	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	3,10	4,90	0,70
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>805,00</b>	<b>27,15</b>	<b>25,52</b>	<b>87,34</b>	<b>730,78</b>	<b>0,56</b>	<b>91,95</b>	<b>5,80</b>	<b>5,79</b>	<b>352,01</b>	<b>723,65</b>	<b>100,03</b>	<b>14,50</b>
<b>Всего за Вторник-2</b>	<b>1305,00</b>	<b>46,77</b>	<b>41,48</b>	<b>163,52</b>	<b>1270,58</b>	<b>0,72</b>	<b>105,47</b>	<b>5,89</b>	<b>7,06</b>	<b>499,43</b>	<b>907,47</b>	<b>192,73</b>	<b>18,12</b>
<b>День/неделя: Среда-2</b>													

**– Завтрак**

Рыба припущенная	100,00	17,25	8,88	0,21	152,75	0,09	0,78	0,63	0,59	36,09	250,14	28,63	0,79
Капуста цветная отварная	150,00	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
Чай с молоком без сахара	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	50,00	4,05	1,70	21,10	111,00	0,05	0,00	0,00	0,45	11,50	53,00	12,50	1,55
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>25,98</b>	<b>14,51</b>	<b>43,84</b>	<b>399,48</b>	<b>0,30</b>	<b>8,13</b>	<b>0,67</b>	<b>1,19</b>	<b>151,64</b>	<b>434,79</b>	<b>80,03</b>	<b>4,10</b>

**Обед**

Салат из свежих помидоров и огурцов	70,00	0,67	4,20	2,10	49,42	0,02	6,60	0,00	0,35	19,02	21,07	11,55	0,54
Суп овсяный с мелко шинкованными овощами	250,00	2,00	3,20	11,50	82,00	0,10	19,60	0,00	0,00	63,80	71,00	35,90	1,00
Тефтели мясные	90,00	13,10	12,40	8,50	198,00	0,10	3,40	0,00	0,03	34,00	135,00	29,30	0,50
Каша гречневая рассыпчатая	150,00	5,40	3,30	25,70	148,00	0,20	1,30	0,00	0,30	129,80	201,90	90,30	2,70
Сок морковный (консервы)	200,00	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	39,00	10,50	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого за Обед</b>	<b>800,00</b>	<b>26,11</b>	<b>24,66</b>	<b>83,58</b>	<b>650,22</b>	<b>0,46</b>	<b>35,40</b>	<b>0,50</b>	<b>1,54</b>	<b>284,32</b>	<b>510,37</b>	<b>187,55</b>	<b>6,88</b>
<b>Всего за Среда-2</b>	<b>1300,00</b>	<b>52,09</b>	<b>39,17</b>	<b>127,42</b>	<b>1049,70</b>	<b>0,76</b>	<b>43,53</b>	<b>1,17</b>	<b>2,73</b>	<b>435,96</b>	<b>945,16</b>	<b>267,58</b>	<b>10,98</b>
<b>День/неделя: Четверг-2</b>													

**– Завтрак**

Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210,00	90,40	13,44	40,16	318,00	0,39	0,96	0,05	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
Чай с молоком	200,00	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	54,70	12,20	0,90
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60



Итого за <u>Завтрак</u>	550,00	96,74	16,90	81,44	528,80	0,49	14,56	0,06	1,49	243,65	389,96	136,25	4,83
<b>Обед</b>													
Рассольник ленинградский со сметаной	250,00	1,90	5,40	12,50	107,29	0,00	7,40	0,00	0,00	38,30	17,90	36,80	0,50
Котлеты рыбные	100,00	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	0,01	0,63	116,38	300,63	26,13	0,75
Кабачки отварные с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200,00	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого за Обед</b>	<b>760,00</b>	<b>33,13</b>	<b>18,35</b>	<b>95,96</b>	<b>675,00</b>	<b>0,72</b>	<b>8,14</b>	<b>0,24</b>	<b>1,67</b>	<b>277,58</b>	<b>599,66</b>	<b>166,39</b>	<b>8,08</b>
<b>Всего за Четверг-2</b>	<b>1310,00</b>	<b>129,87</b>	<b>35,25</b>	<b>177,40</b>	<b>1203,80</b>	<b>1,21</b>	<b>22,70</b>	<b>0,31</b>	<b>3,16</b>	<b>521,23</b>	<b>989,62</b>	<b>302,64</b>	<b>12,91</b>
<b>День/неделя: Пятница-2</b>													
<b>Завтрак</b>													
Котлета мясная паровая	100,00	16,18	9,04	8,77	181,16	0,08	0,00	0,01	0,00	12,02	164,26	24,45	2,51
Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,57	3,60	1,80	42,36	0,02	5,66	0,00	0,30	16,30	18,06	9,90	0,46
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,97	2,18	15,90	99,10	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный	40,00	3,24	1,36	16,88	88,80	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Фрукты в ассортименте	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>Итого за <u>Завтрак</u></b>	<b>500,00</b>	<b>25,46</b>	<b>16,68</b>	<b>64,35</b>	<b>507,42</b>	<b>0,22</b>	<b>16,96</b>	<b>0,03</b>	<b>1,06</b>	<b>171,30</b>	<b>342,72</b>	<b>100,35</b>	<b>4,91</b>
<b>Обед</b>													
Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34
Свекольник без картофеля со сметаной	250,00	2,18	3,63	12,11	89,85	0,05	13,19	0,01	58,05	66,62	66,62	35,16	1,71
Птица (курица отварная)	80,00	18,70	9,66	0,00	262,40	0,04	0,00	0,16	0,17	32,00	124,40	16,0	2,00
Капуста тушеная	150,00	3,00	5,52	11,80	115,50	0,03	2,75	0,00	0,15	88,10	91,00	20,85	1,20
Компот из фруктов витаминизированный	200,00	0,20	0,20	21,20	115,00	0,01	9,60	0,00	0,08	49,30	6,42	4,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный	60,00	4,86	2,04	25,32	133,20	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>Итого за Обед</b>	<b>800,00</b>	<b>29,39</b>	<b>24,66</b>	<b>71,84</b>	<b>755,88</b>	<b>0,23</b>	<b>28,36</b>	<b>0,17</b>	<b>1,07</b>	<b>254,64</b>	<b>385,79</b>	<b>82,92</b>	<b>7,91</b>
<b>Всего за Пятница-2</b>	<b>1300,00</b>	<b>54,85</b>	<b>41,34</b>	<b>136,19</b>	<b>1263,30</b>	<b>0,45</b>	<b>45,32</b>	<b>0,20</b>	<b>2,13</b>	<b>425,94</b>	<b>728,51</b>	<b>183,27</b>	<b>12,82</b>
<b>Итого</b>		<b>580,97</b>	<b>456,94</b>	<b>1371,73</b>	<b>11977,36</b>	<b>8,44</b>	<b>612,22</b>	<b>15,43</b>	<b>53,48</b>	<b>6020,26</b>	<b>9056,34</b>	<b>2445,24</b>	<b>153,69</b>