



Дата	Наименование блюда	Выход, гр.	№ рецепт уры	Белки	Жиры	Углеводы	К/калор ни	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Брифитекс рублёный "Школьный"</b>	80	371	20,4	12,7	2,1	163	0,05	0,0	0,1	0,6	9,0	16,9	2,4	2,2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	414	6,3	10,1	56,4	341	0,18	0,0	0,27	1,9	34,0	47,2	15,2	3,5
	Кисель плодово-ягодный	200	503	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день:</b>			<b>37,2</b>	<b>29,1</b>	<b>145,1</b>	<b>775</b>								
ПТ	Салат овощной ( капуста белокочанная, горошек зелёный консервированный) с маслом растительным	60	25	0,7	3,6	2,2	65	0,02	18,0	7,8	20,4	0,00	11,4	1,8	0,024
	Шницель "Московский"	80	381	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,0	0,04	0,5	39,0	185,0	26,0	2,8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	237	5,7	5,2	24,7	169	1,38	0,0	0,27	4,1	95,0	135,1	90,2	3,0
	Компот из свежих яблок	200	507	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28,0	0,5	16,0	0,0	14,0	0,2	1,1
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день:</b>			<b>32,3</b>	<b>27,1</b>	<b>117,4</b>	<b>690</b>								
	<b>Итого за первую неделю:</b>			<b>142,9</b>	<b>140,8</b>	<b>572,7</b>	<b>3303</b>								
ПН	Каша кукурузная молочная (молоко ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	200/10	265	6,2	7,5	37,0	240	0,41	6,5	0,25	1,6	63,7	66,6	12,9	6,0
	Булочка "Домашняя" с сахаром, с маком	70	564	4,5	7,8	36,2	233	0,06	0,0	0,05	0,7	9,0	35,0	6,0	0,5
	Кофейный напиток "Эдоровье" с молоком "Северная Долина" ультрапастеризованным 3,2%	200	501	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0,0	12,6	90,0	14,0	0,1
	<b>Итого за день:</b>			<b>13,9</b>	<b>18,0</b>	<b>89,1</b>	<b>552</b>								
ВТ	Салат из огурцов консервированных на лимонной кислоте с маслом растительным	60	17	0,7	10,1	2,0	102	0,03	5,0	0,00	4,5	18,0	33,0	13,0	0,5
	Чахохбили из курицы	80/25	405	26,0	23,2	16,6	379	0,16	7,6	0,04	0,8	3,5	26,6	5,6	3,4
	Пюре картофельное	150	429	2,1	4,4	10,9	192	0,09	3,4	0,03	0,1	26,0	57,0	1,9	0,7
	Чай с сахаром	200	493	0,1	0,0	15,0	60	0,0	0,0	0,0	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
	Хлеб пшеничный	30	108	7,6	0,8	49,2	60	0,11	0,0	0,0	1,1	20,0	6,5	1,4	1,1
	<b>Итого за день:</b>			<b>36,5</b>	<b>38,5</b>	<b>93,7</b>	<b>793</b>								
СР	Яйцо варёное	1/40	300	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,0	0,10	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Икра кабачковая консервированная	60	115	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7,0	0,00	3,1	41,0	37,0	15,0	0,7
	Макаронны отварные, с тёртым твёрдым сыром "Тюхонский" (50%)	150	295	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	207,0	168,0	20,0	1,1

