

Согласовано :
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по ЧР – Чувашия в
Цивильском районе Гермонова Т.Г.

Согласовано :
Директор МОАУ «УСОШ им. Г.Е. Егорова»
Г. В. Алексеев
Дата: 31.08.2020 г.

Утверждаю :
Генеральный директор ООО «Общепит»
М.А. Сейфуллина
Дата: 31.08.2020 г.

Меню

Горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся школ .
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углево ды		В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Осенний сезон														
1 день														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/10	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		22,54	24,52	107,03	738,91	0,39	11,78	158,00	2,13	725,57	731,00	162,58	7,53
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	94,12	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
288	Курица отварная с маслом	120/10	26,00	16,00	-	248,00	0,05	-	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
311	Картофель в молоке	200												
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за обед:		37,53	26,07	122,35	874,09	0,28	95,59	24,00	4,49	145,49	367,24	124,26	7,30

	Всего за день:		60,07	50,59	229,38	1613,00	0,67	107,37	182,00	6,62	871,06	1098,2	286,84	14,83
	2 День													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80
ПР	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,20	5,00	0,02	63,40	45,80	6,80	0,04
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Итого за завтрак		34,00	21,00	92,61	695,44	0,20	10,23	125,00	2,42	362,23	496,75	86,32	6,17
	Обед													
36	Салат картофельный с сельдью	100	5,00	5,38	11,03	112,5	0,08	9,49	1,98	-	24,17	97,08	21,66	0,81
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03	0,09	12,75	-	2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
229	Рыба (треска) тушеная в томате с овощами	100/50	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за обед:		37,91	21,24	145,68	925,46	0,47	188,33	60,18	7,07	187,61	575,85	164,30	6,36
	Всего за день:		71,91	42,24	238,29	1620,90	0,67	198,56	185,18	9,49	549,84	1072,6	250,62	12,53
	3 День													
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	100	9,21	14,70	0,78	172,28	-	-	-	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,05	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за завтрак		29,33	40,18	99,71	880,97	0,24	51,85	125	3,98	373,52	497,81	149,62	10,04
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83

106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,49	127,33	0,14	13,30	-	1,53	29,04	85,41	35,26	1,32
284	Запеканка картофельная с говядиной и соусом	280/30	21,19	15,56	41,25	389,81	0,17	1,50	75,00	1,13	90,38	264,38	70,13	3,00
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,69	141,2	0,02	12,00	-	-	23,02	11,50	7,63	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		31,42	26,44	149,53	978,28	0,54	54,60	75,00	7,11	192,35	491,36	162,29	9,23
	Всего за день:		60,75	66,62	249,24	1859,25	0,78	106,45	200	11,09	565,87	989,17	311,91	19,27
	4 День													
	Завтрак													
234	Котлеты рыбные с соусом	100/50	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
71	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Итого за завтрак:		26,40	11,06	104,73	623,89	1,75	17,41	56,33	1,81	287,95	482,33	143,26	5,47
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
245	Бефстроганов из отварного мяса (говядина) соусом	100/50	12,08	12,33	2,83	170,67	0,02	0,01	15,00	0,08	21,42	74,17	15,58	1,83
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		35,24	31,70	155,22	1047,16	0,71	41,67	15,00	7,22	147,85	556,86	298,90	17,40
	Всего за день:		61,64	42,73	259,95	1671,05	2,46	59,08	71,33	9,03	435,80	1039,1	442,16	22,87
	5 День													
	Завтрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	252,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00

ПР	Творожный сырок	50	7,50	4,00	5,75	89,00	0,02	0,25	20,00	0,10	74,00	99,00	10,50	0,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за завтрак:		20,44	13,21	84,55	538,90	0,31	64,81	20,00	3,21	165,53	369,27	175,16	7,20
	Обед													
20	Салат из огурцов свежих с зеленью с растит. маслом	100	64,65	0,67	6,09	1,81	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
228	Рыба, припущенная в молоке (треска)	100	12,27	6,83	1,49	121,33	0,13	1,13	10,95	3,70	51,92	135,16	21,09	0,52
310	Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,60	149,60	0,20	29,00	-	0,20	24,00	108,00	44,00	1,60
352	Кисель	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Груши свежие	75	0,30	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75	-	0,30	14,25	12,00	9,00	1,73
	Итого за обед:		89,35	15,58	136,55	761,4	0,57	142,7	10,95	10,9	175,99	436,81	139,89	7,79
	Всего за день:		109,79	28,79	221,1	1300,3	0,88	207,51	30,95	14,1	341,52	806,08	315,05	14,99
	6 День													
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,5	4,91	54,16	325,00	0,13	1,20	68,50	0,23	115,38	195,90	46,53	1,01
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,05	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		22,97	25,76	100,26	762,16	0,26	10,06	211,5	1,28	568,88	541,53	109,51	5,77
	Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,33	0,14	13,31	-	1,68	35,68	86,76	35,65	1,38
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20

309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	-	-	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
368	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		32,16	34,44	157,85	1083,83	0,44	46,34	20,00	8,05	185,56	359,43	124,44	9,89
	Всего за день:		55,13	60,2	258,11	1845,99	0,7	56,4	231,5	9,33	754,44	900,96	233,95	15,66
	7 День													
	Завтрак													
267	Шницель натуральный рубленый с маслом	100/5	12,33	21,67	11,00	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,16	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		22,66	29,61	102,59	767,49	0,22	66,75	41,83	2,83	109,91	348,34	101,37	6,03
	Обед													
76	Сельдь с луком репчатым	100	10,12	13,38	3,28	174,00	0,06	140,00	5	-	42,4	163,4	20,6	0,82
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
280	Фрикадельки мясные	100	178,13	21,32	9,93	0,87	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	3,34	26,88
317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121,20	0,10	16,31	19,60	0,40	84,20	103,12	41,92	1,17
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за обед:		201,69	45,82	119,6	755,83	0,42	173,69	49,6	5,61	236,38	669,15	142,2	37,57
	Всего за день:		224,35	75,43	222,19	1523,32	0,64	240,44	91,43	8,44	346,29	1017,4	243,57	43,6
	8 День													
	Завтрак													
281	Биточки паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
324	Свекла, тушенная в соусе	200	12,80	4,40	38,60	245,20	0,03	13,40	-	6,20	98,60	97,80	43,40	2,50
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за завтрак:		30,33	15,28	118,33	732,09	0,20	24,23	29,17	7,65	289,60	477,99	144,21	9,25
	Обед													

40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	6,16	9,55	112,7	0,09	8,37	19,8	-	19,56	65,24	24,13	0,90
102	Суп картофельный с горохом	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		32,78	19,67	158,29	955,66	2,00	26,60	69,82	2,68	168,73	544,18	229,91	10,39
	Всего за день:		63,11	34,95	276,62	1687,75	2,20	50,83	98,99	10,3	458,33	1022,1	374,12	19,64
	9 День													
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	250/10	9,36	12,84	7,34	319,75	0,24	1,46	62,50	0,30	5,13	163,00	59,50	1,53
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за завтрак:		18,43	17,55	54,64	590,90	0,38	66,90	87,50	1,16	216,66	372,02	119,16	4,66
	Обед													
48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	300	3,27	3,36	24,54	141,48	0,18	9,90	-	1,47	18,24	76,26	28,86	1,17
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,50	171,20	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
143	Рагу из овощей	200	3,36	20,9	65,1	270,4	0,1	23,7	87,6	-	70,7	85,7	30,9	1,13
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		32,1	44,42	157,5	1048,08	0,5	52,4	126,6	7,06	316,09	428,8	133,3	11,2
	Всего за день:		50,5	61,9	212,1	1638,9	0,88	119,3	214,1	8,22	532,7	80,8	252,4	15,8
	10 День													
	Завтрак													

181	Каша жидкая молочная манная с маслом	250/10	2,75	3,63	20,50	125,63	1,38	0,04	-	-	15,00	22,50	6,25	0,25
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		17,66	23,15	81,33	604,24	1,49	9,22	118,00	1,05	463,57	359,25	69,33	5,15
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
98	Суп крестьянский с крупой(перловой)	300	1,78	5,91	7,32	91,59	0,05	11,86	-	2,76	43,09	40,33	17,03	0,69
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	6,86	221,00	0,06	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за обед:		30,77	46,40	151,12	1131,35	0,43	78,64	-	11,89	282,42	523,37	196,92	11,78
	Всего за день:		48,43	69,55	232,45	1735,59	1,92	87,86	118,00		745,99	882,62	266,25	16,93

1 день

Зимний сезон

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	0,01	0,21	78,00	0,15	264	150,00	10,50	0,30	107,49
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		21,75	24,42	102,20	608,05	0,58	89,57	80,15	265,85	609,27	582,8	149,08	114,61
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48

111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	0,00	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
288	Курица отварная с маслом	120/10	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
138	Овощи припущенные в молочном соусе	200	3,52	10,64	15,08	166	0,08	8,64	60	-	92,12	95,56	37,34	1,08
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за обед :		40,86	37,58	131,37	1022,84	0,34	103,93	84	4,74	232,57	657,2	150,9	7,54
	Итого за день :		62,61	62	233,37	1630,89	0,92	193,5	164,15	270,59	841,84	1240	299,98	122,15
	2 день													
	Завтрак													
403	Оладьи с джемом	150	11,63	11,48	72,29	353,28	4,08	1,08	-	6,48	13,80	28,44	7,32	4,80
386	Кефир 3,2% жирности	125	73,75	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
377	Чай с лимоном	200	41,60	0,53	-	9,87	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак :		127,28	15,94	83,64	401,45	4,14	11,59	25,00	6,63	191,13	178,64	43,84	8,71
	Обед :													
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
232	Рыба с гарниром (картофель жареный из отварного), запеченный в соусе сметанном	300	384	34,88	22,50	10,50	0,11	0,38	168,88	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,33	0,32
	Итого за обед :		393,12	42,69	151,07	631,62	0,37	87,57	168,88	11,09	379,46	653,24	151,18	6,36
	Итого за день :		520,4	58,63	234,71	1033,07	4,51	99,16	193,88	17,72	570,59	831,88	195,02	15,07

3 День														
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	252,50	7,50	8,50	36,50	0,20	-	-	2,25	30,00	180,00	122,50	4,00
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	36,50	0,01	0,21	78,00	0,15	264	150,00	10,50	0,30	107,49
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за завтрак :			267,69	25,02	105,58	391,24	0,48	79,35	45,15	267	346,23	364,11	176,86	116,34
Обед :														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	94,12	1,33	6,08	8,52	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,09	12,34	2,83	170,66	0,01	0,01	15,00	0,08	21,41	74,16	15,59	1,84
310	Картофель отварной	180	2,5	0,72	28,44	134,64	0,18	26,10	-	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	-	92,27	-	20,00	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
Итого за обед :			121,43	18,66	99,77	743,94	0,45	79,04	15,00	5,16	240,31	690,65	196,79	11,16
Итого за день :			389,12	43,68	205,35	1135,18	0,93	158,39	60,15	272,16	586,54	1054,76	373,65	127,5
4 день :														
Завтрак :														
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23	-	6,25	3,62	5,12	163,75	56,25	3,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
Итого за завтрак :			14,56	6,08	90,13	473,62	0,32	64,56	6,25	4,48	66,65	254,02	98,41	6,22
Обед :														
24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп вермишелевый	300	8,76	7,56	59,16	339,6	0,12	0,56	28,08	0,36	236,76	200,28	29,88	0,6
288	Птица (курица) отварная	120	26,00	16,00	-	248,00	0,05	-	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40

304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,69	141,2	0,02	12,00	-	-	23,02	11,50	7,63	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед :		61,62	44,36	283,35	1794,36	0,66	84,62	94,33	6,92	410,61	817,75	216,91	14
	Итого за день :		3,63	4	5	73,75	0,05	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
	5 день :													
	Завтрак :													
215	Омлет натуральный сваренный на пару	150	14,72	20,70	2,88	256,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	-	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
386	Кефир 3,2% жирности	125	73,75	3,63	4,00	5,00	0,04	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого :		95,63	25,31	59,5	509,76	0,26	13,91	343,53	1,76	304,01	485,38	106,74	6,35
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	-	-	59,10	267,00	31,80	0,93
259	Жаркое по - домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	-	2,47	56,38	433,59	86,47	6,79
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		54,62	58,23	179,21	1455,36	0,94	127,43	39,00	8,92	393,54	1006,43	217,2	13,37
	Итого за день :		150,25	83,54	238,71	1965,12	1,20	141,34	382,53	10,6	697,55	1491,8	323,94	19,72
	6 День													
	Завтрак :													
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	8,7	13,07	8,16	340,4	0,14	1,14	65,2	-	192,9	287,5	43,4	1,12
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	0,01	0,21	78,00	0,15	264	150,00	10,50	0,30	107,49
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-

382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого :		23,89	30,59	68,74	695,14	0,42	80,49	110,35	264,75	509,13	471,61	97,76	113,46
	Обед													
67	Винегрет овощной с растит. маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
232	Рыба с гарниром (картофель жареный из отварного), запеченный в соусе сметанном	300	34,88	22,50	10,50	384,00	0,11	0,38	166,88	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого :		45,68	36,17	116,91	976,81	0,43	43,95	166,88	13,41	414,93	677,19	169,71	7,48
	Итого за день:		69,57	66,76	185,65	1671,95	0,85	124,44	277,23	278,16	924,06	1148,8	267,47	120,94
	7 день :													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога , запеченный	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого :		32,68	20,00	95,89	694,28	0,19	10,51	120,00	2,56	301,23	454,55	81,32	6,21
	Обед													
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
96	Рассольник «Ленинградский» с крупой пшеничной	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34

304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	-	92,27	-	20,00	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		36,92	30,75	125,88	1019,17	0,52	122,75	56,00	10,09	164,42	572,37	172,27	11,81
	Итого за день :		69,6	50,75	221,77	1713,45	0,71	122,75	176,00	12,65	465,65	1026,92	253,59	18,02
	8 День													
	Завтрак													
267	Котлета мясная натур. рубленая	100	12,33	21,66	11,00	288,33	0,1	0,33	5,83	1,16	43,16	175,00	33,33	2,33
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20	-	2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
386	Кефир 3,2%	125	3,63	4	5	73,75	0,05	0,88	25	-	150	118,75	17,5	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого :		26,54	42,46	101,25	896,6	0,3	52,18	30,83	4,16	381,86	486,63	143,01	11,39
	Обед													
76	Сельдь с луком репчатым	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	140,00	5,0	-	42,4	163,4	20,6	0,82
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	-	-	59,10	267,00	31,80	0,93
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,69	141,2	0,02	12,00	-	-	23,02	11,50	7,63	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		41,04	32,78	174,22	1155,74	0,63	230,29	34,17	1,64	241,29	1040,8	312,78	14,93
	Итого за день :		67,58	75,24	275,47	2052,34	0,93	282,47	65	5,8	623,15	1527,4	455,79	26,32
	9 день													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	6,1	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак:		21,11	23,52	103,74	700,55	0,31	3,78	155,00	1,76	677,17	659,9	147,93	7,65
	Обед													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	-	2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	300	21,00	23,25	37,25	442,25	0,10	35,00	44,25	-	2047,50	337,50	75,75	62,50
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого :		32,26	34,23	141,66	1003,61	0,32	52,09	44,25	4,36	2138,15	725,12	167,95	66,46
	Итого за день :		53,37	57,75	245,40	1704,16	0,63	55,87	199,25	6,12	2815,32	1385,0	315,88	74,11
	10 День													
	Завтрак													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	4,12	10,75	29,00	229,25	0,50	2,37	89,5	0,50	115,37	160,00	33,37	1,62
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак :		19,21	28,27	86,63	677,77	0,6	11,41	207,5	1,55	538,6	475,86	92,68	6,12
	Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
241	Мясо отварное (говядина)	100	22,50	19,50	0,33	266,83	0,05	-	-	0,50	13,83	103,5	26,17	3,50
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75	-	0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
993*	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,01	1,70	17,30	0,80	4,30	13,45	7,75	0,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32

	Итого за обед :		47,98	37,42	156,48	1154,62	0,57	97,06	56,3	6,35	366,55	871,69	222,15	12,68
	Итого за день :		67,19	65,69	243,11	1832,39	1,17	108,47	263,8	7,9	905,15	1347,5	314,83	18,8
Весенний сезон														
	1 день													
	Завтрак													
215	Омлет натуральный сваренный на пару	150	14,72	20,70	2,88	256,88	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00	-	0,10	10,00	31,00	10,50	0,35
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого :		25,13	22,35	72,03	589,87	0,1	14,09	318,53	1,76	273,71	455,61	103,07	6,09
	Обед													
50	Салат из огурцов с раст.маслом	100	4,94	9,50	7,94	137,02	0,02	7,32	39,00	2,36	168,45	120,40	26,40	1,53
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	-	-	59,10	267,00	31,80	0,93
259	Жаркое по - домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82	-	2,47	56,38	433,59	86,47	6,79
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
348	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00	-	1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		54,62	58,23	179,21	1455,36	0,94	127,43	39,00	8,92	393,54	1006,43	217,2	13,37
	Итого за день :		79,75	80,58	251,24	2045,23	1,04	141,52	357,53	10,6	667,25	1462	320,27	19,46
	2 день													
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23	-	6,25	3,62	5,12	163,75	56,25	3,22
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за завтрак :		15,58	8,91	80,74	468,75	0,32	65,44	30,00	3,63	213,33	331,32	101,36	5,60
	Обед :													

24	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
111	Суп вермишелевый	300	8,76	7,56	59,16	339,6	0,12	0,56	28,08	0,36	236,76	200,28	29,88	0,6
241	Мясо отварное (говядина)	100	266,83	22,50	19,50	0,33	0,05	-	-	0,50	13,83	103,50	26,17	3,50
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,69	141,2	0,02	12,00	-	-	23,02	11,50	7,63	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед :		47,06	38,28	193,22	1320,74	0,34	20,06	88,08	2,44	343,96	563,73	118,5	7,78
	Итого за день :		64,69	48,45	290,37	1876,21	0,67	23,09	124,33	6,71	544,91	928,93	233,02	16,61
	3 день													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	0,01	0,21	78,00	0,15	264	150,00	10,50	0,30	107,49
14	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	0,00	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		21,75	24,42	102,20	608,05	0,58	89,57	80,15	265,85	609,27	582,8	149,08	114,61
	Обед													
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,85	87,9	0,01	14,7	29,6	0,02	46,47	56,88	12,72	1,14
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	-	2,91	51,9	225,9	33	0,99
288	Курица отварная с маслом	120/10	26,00	16,00	0,00	248,00	0,05	0,00	24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
311	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,80	0,17	21,54	-	-	79,60	130,06	37,22	1,24
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	-	80,0	-	0,18	8,20	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за обед :		43,02	32,6	138,31	1018,77	0,45	136,49	53,6	4,54	260,87	701,96	164,3	8,69
	Итого за день :		64,77	57,02	240,51	1626,82	1,03	226,06	133,75	270,39	870,14	1284,7	313,38	123,30
	4 день													
	Завтрак													

181	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак :		16,88	7,67	125,92	436,32	0,17	495	45,87	1,43	225,06	267,29	70,03	6,41
	Обед													
24	Салат из огурцов и помидоров свежих с растительным маслом	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
98	Суп крестьянский	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12	-	-	59,1	267	31,8	0,93
255	Печень по-строгановски	100	22,80	10,20	9,40	219,40	0,32	14,00	95,0	1,50	18,00	424,00	22,00	9,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого за обед:		46,69	26,6	182,95	1152,73	0,86	109,14	95	5,98	183,81	1157,5	328,36	21,01
	Итого за день :		63,57	34,27	308,87	1589,05	1,03	604,14	140,87	7,41	408,87	1424,8	398,39	27,42
	5 День													
	Завтрак													
281	Биточки паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
324	Овощи тушеные в соусе	200	12,80	4,40	38,60	245,20	0,03	13,40	-	6,20	98,60	97,80	43,40	2,50
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за завтрак:		30,33	15,28	118,33	732,09	0,20	24,23	29,17	7,65	289,60	477,99	144,21	9,25
	Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	6,16	9,55	112,7	0,09	8,37	19,8	-	19,56	65,24	24,13	0,90
102	Суп картофельный с горохом	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
229	Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		32,78	19,67	158,29	955,66	2,00	26,60	69,82	2,68	168,73	544,18	229,91	10,39
	Всего за день:		63,11	34,95	276,62	1687,75	2,20	50,83	98,99	10,3	458,33	1022,1	374,12	19,64
	6 День													
	Завтрак													
267	Шницель натуральный рубленый с маслом	100/5	12,33	21,67	11,00	288,33	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,16	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
ПР	Йогурт 1,5 жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	-	155	118,75	18,75	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		27,79	31,49	109,97	834,37	0,26	67,5	54,33	2,83	47,93	467,09	120,12	6,16
	Обед													
76	Сельдь с картоф. отварным	100	6,18	7,88	4,5	155	0,09	10,28	2,5	2,91	23,4	107,92	22,9	0,81
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	101,37	2,16	5,97	9,75	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
295	Котлеты рубленые из птицы	100	237,20	15,20	13,60	13,50	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121,20	0,10	16,31	19,60	0,40	84,20	103,12	41,92	1,17
389	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за обед:		356	30,48	116,36	641,13	0,48	52,98	47,1	7,67	246,07	483,65	162,36	12,46
	Всего за день:		383,79	38,36	120,86	1475,5	0,74	120,48	101,43	10,5	294	950,74	282,48	18,62
	7 День													
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,5	4,91	54,16	325,00	0,13	1,20	68,50	0,23	115,38	195,90	46,53	1,01
15	Сыр порциями(российский)	30	6,96	8,85	-	107,49	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак:		22,59	22,43	111,79	773,52	0,23	10,24	186,50	1,28	578,61	511,76	105,84	5,51

	Обед													
34	Салат Летний	100	2,52	7,25	6,53	101,5	0,05	7,33	24,7	0,61	28,05	53,22	16,94	0,92
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,33	0,14	13,31	-	1,68	35,68	86,76	35,65	1,38
287	Голубцы с мясом и рисом тушеные (из говядины)	300	442,25	21,00	23,25	37,25	0,10	35,00	44,25	-	2047,50	337,50	75,75	62,50
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	38,00	269,20	0,08	-	-	2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
368	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за обед:		460,4	43,01	165,61	891,26	0,49	64,04	68,95	5,97	2174,11	625,83	175,13	70,59
	Всего за день:		582,99	65,44	277,4	1664,78	0,72	74,28	255,45	7,25	2752,72	1137,5	280,97	76,10
	8 День													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога , запеченный	200	27,80	19,20	40,20	444,80	0,12	0,40	120,00	1,60	260,00	376,00	44,00	1,80
ПР	Джем из абрикосов	20	0,10	-	14,32	57,68	-	0,48	-	0,16	2,40	3,60	1,80	0,08
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого :		32,68	20,00	95,89	694,28	0,19	10,51	120,00	2,56	301,23	454,55	81,32	6,21
	Обед													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,08	3,75	74,1	0,06	57,45	-	0,95	22,71	22,29	15,63	0,78
96	Рассольник «Ленинградский» с крупой пшеничной	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
280	Фрикадельки из говядины отварные	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,00	20,00	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	-	92,27	-	20,00	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		36,92	30,75	125,88	1019,17	0,52	122,75	56,00	10	164,42	572,37	172,27	11,81
	Итого за день :		69,6	50,75	221,77	1713,45	0,71	122,75	176,00	12,6	465,65	1026,9	253,59	18,02

	9 День :													
	Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая с маслом	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51	0,05	0,45	40,87	0,12	165,8	137,17	21,32	0,32
409	Пирожки печеные (с яблоком)	80	4,48	1,81	39,89	193,81	0,07	2,35	-	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	4,00	5,00	73,75	0,05	0,88	25,00	-	150,00	118,75	17,50	0,13
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	-	0,02	5,00	-	19,00	16,00	12,00	2,30
	Итого за завтрак :		20,51	11,67	130,92	715,57	0,22	5,83	70,87	1,43	375,06	386,04	87,53	6,54
	Обед													
23	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	1,08	6,09	3,43	59,1	0,15	4,11	-	0,33	23,7	23,22	13,32	0,61
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
250	Бефстроганов из мяса отварного	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,08	21,41	74,16	15,59	1,84
310	Картофель отварной	180	3,6	0,72	28,44	134,64	0,18	26,1	-	0,18	21,6	97,2	39,6	1,44
389	Сок фруктовый	200	0,27	-	-	92,27	-	20,00	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
338	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,50	-	0,30	6,00	21,00	31,50	0,45
	Итого за обед :		26,47	20,83	91,82	737,95	0,55	54,37	12	3,14	213,13	654,52	184,39	10,64
	Итого за день :		46,98	32,5	222,74	1453,52	0,77	60,2	82,87	4,57	588,19	1040,5	197,71	11,25
	10 День													
	Завтрак :													
267	Котлета мясная рубленая	100	288,33	12,33	21,67	11,00	0,10	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33
171	Каша перловая рассыпчатая	200	5,8	9,74	41,14	275	0,05	-	50	-	39,65	201,5	26,38	1,19
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак :		302,16	23,54	120,31	561,31	0,24	9,16	55,83	1,97	239,65	539,36	23,25	7,72
	Обед :													
67	Салат овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
232	Рыба с гарниром (картофель жареный из отварного),	300	34,88	22,50	10,50	384,00	0,11	0,38	166,88	6,38	292,88	456,38	58,13	1,88

	запеченный в соусе сметанном													
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	-	0,90	-	-	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
338	Апельсины свежие	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Итого :		45,68	36,17	116,91	976,81	0,43	43,95	166,88	13,41	414,93	677,19	169,71	7,48
	Итого за день:		347,84	59,71	237,22	1538,12	0,67	53,11	222,71	15,38	654,58	1216,55	192,96	15,2
	Ср. дневное сбалансированное		1	1	4	1645,68					1	1,7		

Для приготовления блюд применяется йодированная пищевая соль.

Для витаминизации третьих блюд применяется аскорбиновая кислота.

Для возрастных групп учащихся с 11 лет и старше – суточная потребность 2713 ккал, из них:

Завтрак 543-678 ккал (20-25% от суточной потребности)

Обед 814-950 ккал (30-35% от суточной потребности)

Итого: 1357-1628 ккал (50-60% от суточной потребности).

Номера рецептов взяты из Сборника технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М.: ДеЛи принт;2015г.-544с.