СОГЛАСОВАНО
Директор ГАОУ ПО
«Многопрофильная гимназия №13»
Е.В. Паньженский
«____» _____ 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Новация»
А.С. Пуртов
«____» _____ 2026 г

Примерное двухнедельное меню для организации горячего питания учащихся возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период с 05.11.2026 года

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.4282-26
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

ПЕНЗА – 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	**Каша пшеничная вязкая**	**160**	**6,98**	**10,29**	**29,7**	**239,2**	**258**
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Яйца вареные	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**300**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**18,8**	**34,73**	**62,78**	**749**	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**100**	**0,9**	**10,2**	**7,2**	**124**	**9**
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп-лапша домашняя	**250**	**5,16**	**5,83**	**13,91**	**126,48**	**156**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Плов из отварной птицы	**250**	**19,05**	**18,93**	**45,12**	**427,37**	**406**
	Курица, 1 категории	246,42/157,1	28,6	28,92	0	374,02	
	Лук репчатый	26,2/13,1	0,18	0,03	1,07	5,37	
	Крупа рисовая	58,32/58,32	4,08	0,58	43,16	194,22	
	Морковь	16,68/13,1	0,17	0,01	0,9	4,58	
	Масло растительное	13,1/13,1	0	13,09	0	117,77	
	Бульон куриный	123,8/123,8	1,24	0	0	3,71	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Кондитерское изделие	**50**	**3,75**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**590**
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**940**	**38,99**	**43,84**	**158,66**	**1185,02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1600**	**57,79**	**78,57**	**221,44**	**1934,02**	

День 2							
ЗАВТРАК	**Каша манная молочная жидкая**	**170**	**5,27**	**6,34**	**26,23**	**183,09**	**262**
	Крупа манная	26,18/26,18	2,7	0,26	18,48	87,18	
	Масло сливочное	4,25/4,25	0,06	2,61	0,07	24,06	
	Сахарный песок	4,25/4,25	0	0	4,24	16,11	
	Вода	59,5/59,5	0	0	0	0	
	Молоко	90,1/90,1	2,61	2,88	4,23	54,06	
	Запеканка из творога	**100**	**16**	**16,8**	**15,93**	**283,33**	**313**
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	**20**	**1,44**	**1,7**	**11,1**	**65,6**	**481**
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	**40**	**3**	**1,16**	**20,56**	**104,8**	**111**
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**27,13**	**26,24**	**95,7**	**732,62**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**100**	**1,6**	**10,1**	**3**	**109**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	**250**	**2,3**	**4,25**	**15,13**	**108**	**144**
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Котлеты рыбные любительские	**100**	**12,2**	**3,6**	**6,2**	**106**	**346**
	Треска	107/67	10,72	0,4	0	46,23	
	Лук репчатый	10/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Масло сливочное	3/3	0,04	1,84	0,05	16,98	
	Морковь	26/20	0,26	0,02	1,38	7	
	Яйцо	12/12	1,52	1,38	0,08	18,84	
	Молоко	10/10	0,29	0,32	0,47	6	
	Хлеб пшеничный	8/8	0,63	0,08	3,86	17,09	
	Картофельное пюре	**180**	**3,78**	**7,92**	**19,62**	**165,6**	**429**
	Картофель	203,4/151,2	3,02	0,6	24,65	116,42	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Молоко	28,8/27	0,78	0,86	1,27	16,2	
	Компот из яблок с лимонами	**200**	**0,3**	**0,2**	**25,1**	**103**	**509**
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1120**	**30,41**	**30,25**	**97,48**	**916,27**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1670**	**57,54**	**56,49**	**193,18**	**1648,89**	

День 3							
	Макаронные изделия отварные с сыром	**220**	**20,81**	**22,62**	**92,27**	**655,12**	**295**
	Сыр твердый	24,2/22	5,72	5,83	0,77	78,23	
	Масло сливочное	5,5/5,5	0,07	3,38	0,09	31,13	
	Вода	392,7/392,7	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	3,27/3,27	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	65,45/65,45	7,4	1,37	45,55	223,84	
	Масло сливочное	8,66/8,66	0,11	5,33	0,15	49,03	
	Вода	392,7/392,7	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	3,27/3,27	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	65,45/65,45	7,4	1,37	45,55	223,84	
	Масло сливочное	8,66/8,66	0,11	5,33	0,15	49,03	
ЗАВТРАК	**Чай с сахаром, вареньем, медом**	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**493**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,02**	**52,2**	**109**
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	25,09	39,88	127,49	1100,32	
	Салат из свеклы отварной	**100**	**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**	**50**
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Суп картофельный с рыбой	**250**	**9,85**	**4,82**	**15,15**	**143,5**	**150**
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Минтай	76,25/53,75	8,55	0,48	0	38,7	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон рыбный	175/175	54,78	11,02	18,9	432,08	
	Курица в соусе томатном	**100**	**11,33**	**11,25**	**3,42**	**160**	**405**
	Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
ОБЕД	Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	**10,26**	**9,41**	**44,5**	**303,66**	**237**
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1100	39,36	32,8	141,99	1027,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1790**	**64,45**	**72,68**	**269,48**	**2127,58**	

День 4							
ЗАВТРАК	**Каша "Дружба"**	**180**	**4,73**	**10,49**	**22,55**	**203,58**	**260**
	Масло сливочное	9/9	0,12	5,54	0,15	50,94	
	Сахарный песок	4,5/4,5	0	0	4,49	17,06	
	Пшено	9,9/9,9	1,14	0,33	6,58	33,86	
	Крупа рисовая	13,5/13,5	0,94	0,14	9,99	44,96	
	Вода	63/63	0	0	0	0	
	Молоко	91,8/91,8	2,66	2,94	4,31	55,08	
	Омлет натуральный	**120**	**10,34**	**16,06**	**2,77**	**195,7**	**301**
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
	Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**560**	**21,19**	**46,19**	**57,9**	**710,08**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**100**	**1,6**	**10,1**	**3**	**109**	**48**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Борщ с капустой и картофелем	**250**	**1,83**	**5**	**10,65**	**95**	**128**
	Картофель	26,75/20	0,4	0,08	3,26	15,4	
	Капуста белокочанная	25/20	0,36	0,02	0,94	5,6	
	Томат-пюре	7,5/7,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	2,5/2,5	0	0	2,5	9,48	
	Свекла	50/40	0,6	0,04	3,52	16,8	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Жаркое по-домашнему	**250**	**29,55**	**26,38**	**18,88**	**430,68**	**369**
	Картофель	172,72/129,5	2,59	0,52	21,12	99,75	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	171,6/126,13	25,48	8,07	0	174,56	
	Томат-пюре	7,95/7,95	0	0	0	0	
	Лук репчатый	19,87/17,05	0,24	0,03	1,4	6,99	
	Масло сливочное	7,95/7,95	0,1	4,89	0,14	45	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1100**	**43,57**	**47,16**	**76,52**	**1036,55**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1660**	**64,76**	**93,35**	**134,42**	**1746,63**	

День 5							
ЗАВТРАК	**Каша гречневая вязкая**	**200**	**9,16**	**12,88**	**32,6**	**283**	**248**
	Крупа гречневая	50/50	6,3	1,65	28,4	154	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	50/50	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**665**	**18,08**	**23,42**	**83,98**	**625,8**	
ОБЕД	**Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком**	**100**	**1,8**	**6,2**	**8,9**	**99**	**75**
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	**1,75**	**4,98**	**7,77**	**8,25**	**142**
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	**100**	**15**	**10,71**	**9,29**	**188,57**	**412**
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	Макаронные изделия отварные	**180**	**6,79**	**0,81**	**34,85**	**173,88**	**291**
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Кондитерское изделие	**50**	**3,75**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**590**
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**980**	**39,48**	**33,08**	**153,6**	**993,07**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1645**	**57,56**	**56,5**	**237,58**	**1618,87**	

День 6							
ЗАВТРАК	**Каша пшеничная вязкая**	**160**	**6,98**	**10,29**	**29,7**	**239,2**	**258**
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	
	Пшено	40/40	4,6	1,32	26,6	136,8	
	Вода	41,6/41,6	0	0	0	0	
	Молоко	83,2/83,2	2,41	2,66	3,91	49,92	
	Яйца вареные	**40**	**5,1**	**4,6**	**0,3**	**63**	**300**
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**660**	**18,8**	**34,73**	**62,78**	**749**	
ОБЕД	**Салат из моркови и яблок**	**100**	**0,9**	**10,2**	**7,2**	**124**	**9**
	Яблоки	43/30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Морковь	76/61	0,79	0,06	4,21	21,35	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп-лапша домашняя	**250**	**5,16**	**5,83**	**13,91**	**126,48**	**156**
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Пшеничная мука, высшего сорта	17,5/17,5	1,89	0,23	12,23	58,45	
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	1,2/1,2	0,12	0,01	0,83	4,01	
	Яйцо	5/5	0,63	0,57	0,03	7,85	
	Вода	3,5/3,5	0	0	0	0	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Бульон куриный	237,5/237,5	2,38	0	0	7,12	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Курица в соусе томатном	**100**	**11,33**	**11,25**	**3,42**	**160**	**405**
	Курица, 1 категории	173,33/110	20,02	20,24	0	261,8	
	Томат-пюре	7,75/7,75	0	0	0	0	
	Лук репчатый	7,75/6,25	0,09	0,01	0,51	2,56	
	Масло сливочное	7,5/7,5	0,1	4,61	0,13	42,45	
	Чеснок	0,75/0,75	0,05	0	0,22	1,12	
	Морковь	7,75/6,25	0,08	0,01	0,43	2,19	
	Сметана	4,17/4,17	0,11	0,42	0,16	4,96	
	Мука пшеничная	1,58/1,58	0,16	0,02	1,09	5,28	
	Вода	38,33/38,33	0	0	0	0	
	Рис отварной	**180**	**4,43**	**7,29**	**40,57**	**245,52**	**414**
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Соль пищевая йодированная	2,59/2,59	0	0	0	0	
	Крупа рисовая	64,8/64,8	4,54	0,65	47,95	215,78	
	Вода	388,8/388,8	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Кондитерское изделие	**50**	**3,75**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**590**
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**970**	**35,9**	**43,75**	**153,33**	**1150,17**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1630**	**54,7**	**78,48**	**216,11**	**1899,17**	

День 7							
	Каша "Дружба"	**170**	**4,47**	**9,91**	**21,3**	**192,27**	**260**
	Масло сливочное	8,5/8,5	0,11	5,23	0,14	48,11	
	Сахарный песок	4,25/4,25	0	0	4,24	16,11	
	Пшено	9,35/9,35	1,08	0,31	6,22	31,98	
	Крупа рисовая	12,75/12,75	0,89	0,13	9,44	42,46	
	Вода	59,5/59,5	0	0	0	0	
	Молоко	86,7/86,7	2,51	2,77	4,07	52,02	
	Запеканка из творога	**100**	**16**	**16,8**	**15,93**	**283,33**	**313**
	Сухари	3,47/3,47	0,56	0,03	2,43	11,64	
	Творог	94/93	15,53	8,37	1,86	144,43	
	Крупа манная	6,47/6,47	0,67	0,06	4,57	21,55	
	Масло сливочное	3,47/3,47	0,05	2,13	0,06	19,64	
	Сахарный песок	6,47/6,47	0	0	6,46	24,52	
	Сметана	3,47/3,47	0,09	0,35	0,14	4,13	
ЗАВТРАК	Ванилин	0,01/0,01	0	0	0	0	
	Яйцо	3/3	0,38	0,34	0,02	4,71	
	Вода	24/24	0	0	0	0	
	Молоко сгущенное	**20**	**1,44**	**1,7**	**11,1**	**65,6**	**481**
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Батон нарезной	**40**	**3**	**1,16**	**20,56**	**104,8**	**111**
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**550**	**26,33**	**29,81**	**90,77**	**741,8**	
	Винегрет овощной	**100**	**1,3**	**10,8**	**6,8**	**130**	**76**
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Рассольник ленинградский	**250**	**2,05**	**5,25**	**16,25**	**121,25**	**134**
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Крупа овсяная	1,65/1,65	0,2	0,1	0,98	5,64	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Крупа пшеничная	1,65/1,65	0,21	0,02	1,16	5,36	
	Крупа рисовая	1,65/1,65	0,12	0,02	1,22	5,49	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
ОБЕД	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Кнели из кур с рисом	**100**	**17,29**	**17,57**	**7,43**	**245,71**	**411**
	Курица, 1 категории	220/94,29	17,16	17,35	0	224,41	
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	
	Крупа рисовая	9,29/9,29	0,65	0,09	6,87	30,94	
	Вода	10,71/10,71	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	**180**	**6,79**	**0,81**	**34,85**	**173,88**	**291**
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	**200**	**0,5**	**0**	**27**	**110**	**508**
	Смесь сухофруктов	25/30,5	0,09	0	4,42	16,96	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	190/190	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1130**	**38,42**	**40,11**	**121,12**	**1121,71**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1680**	**64,75**	**69,92**	**211,89**	**1863,51**	

День 8							
ЗАВТРАК	**Каша рисовая вязкая**	**200**	**6,28**	**11,82**	**37**	**279,4**	**253**
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Крупа рисовая	44,4/44,4	3,11	0,44	32,86	147,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Чай с сахаром, вареньем, медом	**200**	**0,1**	**0**	**15**	**60**	**493**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,02**	**52,2**	**109**
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**675**	**15,66**	**21,88**	**72,12**	**680,6**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**100**	**1,6**	**10,1**	**3**	**109**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	**250**	**2,7**	**2,85**	**18,83**	**111,25**	**147**
	Картофель	100/100	2	0,4	16,3	77	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Макаронные изделия	10/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	2,5/2,5	0	2,5	0	22,48	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Рагу из птицы	**250**	**19,72**	**20,57**	**22,73**	**354,28**	**407**
	Картофель	152,85/114,2	2,29	0,46	18,63	87,99	
	Курица, 1 категории	115,73/102,8	18,72	18,92	0	244,78	
	Томат-пюре	8,58/8,58	0	0	0	0	
	Лук репчатый	17,15/14,28	0,2	0,03	1,17	5,85	
	Морковь	30/24,28	0,32	0,02	1,67	8,5	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	
	Масло растительное	2,85/2,85	0	2,85	0	25,62	
	Масло растительное	5,72/5,72	0	5,72	0	51,47	
	Компот из яблок с лимонами	**200**	**0,3**	**0,2**	**25,1**	**103**	**509**
	Яблоки	56/50	0,2	0,2	4,9	23,5	
	Лимон	16/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Вода	180/180	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1090**	**34,75**	**38,5**	**117,49**	**960,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1765**	**50,41**	**60,38**	**189,61**	**1640,8**	

День 9							
ЗАВТРАК	**Суп молочный с макаронными изделиями**	**180**	**5,13**	**4,73**	**17,08**	**131,4**	**165**
	Макароны из муки в/с	3,6/3,6	0,4	0,05	2,54	12,17	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	3,6/3,6	0,41	0,08	2,51	12,31	
	Вермишель	3,6/3,6	0,37	0,04	0,07	12,13	
	Масло сливочное	1,8/1,8	0,02	1,11	0,03	10,19	
	Сахарный песок	1,44/1,44	0	0	1,44	5,46	
	Лапша	3,6/3,6	0,37	0,04	0,07	12,13	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	126/126	3,65	4,03	5,92	75,6	
	Омлет натуральный	**120**	**10,34**	**16,06**	**2,77**	**195,7**	**301**
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Масло сливочное	4,62/4,62	0,06	2,84	0,08	26,15	
	Яйцо	73,85/73,85	9,38	8,49	0,52	115,94	
	Молоко	46,15/46,15	1,34	1,48	2,17	27,69	
	Кофейный напиток с молоком	**200**	**3,2**	**2,7**	**15,9**	**79**	**501**
	Сахарный песок	10/10	0	0	9,98	37,9	
	Кофейный напиток	5/5	0,7	0,72	0,75	12,4	
	Вода	120/120	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	**40**	**1,6**	**16,7**	**10**	**197**	**93**
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**20**	**1,32**	**0,24**	**6,68**	**34,8**	**109**
	Хлеб ржаной	20/20	1,32	0,24	6,68	34,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	21,59	40,43	52,43	637,9	
ОБЕД	**Салат из свеклы отварной**	**100**	**1,5**	**5,5**	**8,4**	**89**	**50**
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Щи из свежей капусты с картофелем	**250**	**1,75**	**4,98**	**7,77**	**8,25**	**142**
	Картофель	40/30	0,6	0,12	4,89	23,1	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	
	Томат-пюре	2,5/2,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	15,75/12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Бульон мясной	200/200	2	0	0	8	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Сметана	**10**	**0,26**	**1,5**	**0,36**	**16,2**	**479**
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Гуляш из говядины (2-й вариант)	**100**	**14,67**	**16,13**	**3,67**	**218,67**	**368**
	Говядина, лопаточная часть (заплечная)	109,33/80,67	15,65	5,32	0	110,52	
	Томат-пюре	6/6	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,67/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Лук репчатый	10/8,67	0,12	0,02	0,71	3,55	
	Масло сливочное	6,67/6,67	0,09	4,1	0,11	37,75	
	Морковь	2,67/2	0,03	0	0,14	0,7	
	Морковь	12/9,33	0,12	0,01	0,64	3,27	
	Мука пшеничная	2,67/2,67	0,28	0,03	1,84	8,92	
	Петрушка (корень)	2/1,33	0,02	0,01	0,13	0,68	
	Каша гречневая рассыпчатая	**180**	**10,26**	**9,41**	**44,5**	**303,66**	**237**
	Крупа гречневая	82,8/82,8	10,43	2,73	47,03	255,02	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Вода	122,4/122,4	0	0	0	0	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Сок фруктовый	**200**	**0,6**	**0,2**	**0,2**	**136**	**518**
	Сок фруктовый	200/200	0,6	0,2	30,4	136	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1130	38,77	41,7	108,33	1021,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	60,36	82,13	160,76	1659,35	

День 10							
ЗАВТРАК	**Каша манная вязкая**	**200**	**7,74**	**11,82**	**35,54**	**279,4**	**250**
	Крупа манная	44,4/44,4	4,57	0,44	31,35	147,85	
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Молоко	110/110	3,19	3,52	5,17	66	
	Чай с лимоном	**200**	**0,1**	**0**	**15,2**	**61**	**494**
	Вода	150/150	0	0	0	0	
	Лимон	8/7	0,06	0,01	0,21	2,38	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	54/54	0	0	0	0	
	Чай высшего сорта	1/1	0,2	0	0,04	1,91	
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	**45**	**6,7**	**9,5**	**9,9**	**153**	**90**
	Сыр "Советский"	21/20	4,88	6,22	0	76,99	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,07	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	Хлеб ржаной	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,02**	**52,2**	**109**
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	Фрукт сезонный	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**94**	**112**
	Фрукт сезонный	228/200	0,8	0,8	19,6	94	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**675**	**17,32**	**22,48**	**90,26**	**639,6**	
ОБЕД	**Салат из квашеной капусты с луком**	**100**	**1,6**	**10,1**	**3**	**109**	**48**
	Капуста белокочанная, квашеная	116/81	1,46	0,08	2,43	18,63	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	**250**	**2,3**	**4,25**	**15,13**	**108**	**144**
	Картофель	83,25/62,5	1,25	0,25	10,19	48,12	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Горох шлифованный	20,25/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	3,25/2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	
	Бульон мясной	162,5/162,5	1,62	0	0	6,5	
	Птица отварная	**20**	**4,71**	**3,26**	**0,11**	**48,57**	**404**
	Курица, 1 категории	32/28,57	5,2	5,26	0	68	
	Морковь	0,86/0,57	0,01	0	0,04	0,2	
	Петрушка	0,86/0,86	0,03	0	0,07	0,42	
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	**100**	**15**	**10,71**	**9,29**	**188,57**	**412**
	Курица, 1 категории	207,14/74,29	13,52	13,67	0	176,81	
	Молоко	25,71/25,71	0,75	0,82	1,21	15,43	
	Хлеб пшеничный	18,57/18,57	1,47	0,19	8,97	39,67	
	Макаронные изделия отварные	**180**	**6,79**	**0,81**	**34,85**	**173,88**	**291**
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Макаронные изделия	61,2/61,2	6,92	1,29	42,6	209,3	
	Соль пищевая йодированная	3,06/3,06	0	0	0	0	
	Вода	367,2/367,2	0	0	0	0	
	Напиток из шиповника	**200**	**0,7**	**0,3**	**22,8**	**97**	**519**
	Шиповник	20/20	0,32	0,14	4,48	21,8	
	Сахарный песок	15/15	0	0	14,97	56,85	
	Вода	230/230	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	**40**	**2,64**	**0,48**	**13,36**	**69,6**	**109**
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,76**	**70,5**	**108**
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	30/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Кондитерское изделие	**50**	**3,75**	**4,9**	**37,2**	**208,5**	**590**
	Кондитерское изделие	50/50	3,7	4,7	36,55	203,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		**970**	**39,77**	**35,05**	**150,5**	**1073,62**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1645**	**57,09**	**57,53**	**240,76**	**1713,22**	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		**15105**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	
Среднее значение за период		**1510,5**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	**#ССЫЛКА!**	