



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "СШ №17"
И. В. Широканова
 "19" сентября 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
 ДЛЯ ЛЫГНОЙ КАТЕГОРИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ (2 СМЕРНЫ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
 СТОИМОСТЬЮ 414,00 РУБ.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО "Азбука питания"
 Е. А. Широканова
 по договоренности №19-2024 от 01.01.2024г.
 "19" сентября 2024г.

№	Наименование блюда	СРЕ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углев.		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	К	У	Se	F			
1 неделя																							
1 день																							
1 прием пищи																							
1	Томаты свежие порциями	(7)	35	0,325	0,066	1,271	7	0,02	0,02	8,75	0,00	0,07	4,90	9,10	7,00	0,32	9,10	0,00	0,00	0,21			
2	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32			
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69			
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36			
Итого:				22,234	19,779	57,574	497	0,35	0,34	54,79	12,79	2,47	81,97	357,61	163,18	7,24	342,53	0,02	0,01	6,60			
2 прием пищи																							
1	Огурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60			
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	200	1,133	2,974	8,953	67	0,03	0,03	5,92	0,00	1,27	27,07	34,58	16,52	0,74	32,99	0,00	0,00	0,71			
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44			
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
6	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05			
7	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18			
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03			
9	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15			
10	Батон пшеничный с отрубями	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
11	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60			
12	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45			
Итого:				23,891	26,519	111,774	781	0,14	0,12	29,31	35,11	1,87	112,53	142,15	56,31	5,93	138,68	0,01	0,00	3,27			
Итого за День:				46,125	46,298	169,349	1279	0,49	0,47	84,10	47,90	4,34	194,50	499,76	219,49	13,16	481,21	0,03	0,01	9,87			

4 день																				
1 прием пищи																				
1	Запеканка творожная	(7)	150	22,404	15,827	32,966	364	0,08	0,09	0,27	6,94	1,89	205,88	312,15	35,74	1,53	297,80	0,03	0,01	8,46
2	Молоко сгущенное	(12)	20	1,268	0,038	10,860	49	0,01	0,01	0,20	0,00	0,04	63,40	45,80	6,80	0,04	45,80	0,00	0,00	1,20
3	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			25,748	16,909	73,339	549	0,14	0,11	11,63	6,94	2,74	314,37	398,47	71,09	6,95	383,72	0,04	0,01	10,31
2 прием пищи																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
5	Спагетти отварные	469 (12)	150	4,791	4,200	34,408	195	0,09	0,09	0,00	21,00	0,82	12,59	46,22	8,25	0,84	46,22	0,00	0,00	1,06
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
9	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			26,197	27,799	125,060	855	0,43	0,54	86,27	33,81	3,13	118,42	414,60	100,00	9,82	411,20	0,03	0,01	7,40
	Итого за день:			51,944	44,708	198,399	1404	0,57	0,65	97,90	40,75	5,87	432,79	813,06	171,09	16,77	794,92	0,06	0,02	17,71

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "ПЕСТРЫЙ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	200	9,999	14,436	39,461	328	0,11	0,11	0,14	51,24	1,06	223,85	176,49	20,90	1,17	176,49	0,01	0,00	3,29
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990	68	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			15,856	20,965	66,142	517	0,21	0,21	18,85	71,25	2,29	377,06	298,78	55,05	5,03	298,24	0,03	0,01	6,09
2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	200	1,193	3,566	7,739	68	0,05	0,05	6,82	0,00	1,50	15,81	35,95	15,04	0,54	34,30	0,00	0,00	0,64
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	90	9,509	13,505	10,340	201	0,19	0,21	0,72	1,96	2,14	35,57	166,32	37,02	1,86	158,67	0,01	0,00	3,91
6	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	150	6,990	5,040	34,502	211	0,21	0,24	0,00	12,60	0,49	13,95	181,17	120,62	4,05	172,84	0,01	0,00	3,69
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	Итого:			25,120	32,029	108,740	824	0,53	0,58	8,75	19,66	7,85	112,91	510,60	208,14	8,89	488,48	0,04	0,01	10,87
	Итого за день:			40,976	52,993	174,882	1340	0,74	0,79	27,59	90,90	10,14	489,96	809,37	263,18	13,92	786,72	0,06	0,02	16,96

2 день																				
1 прием пищи																				
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99
2	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
5	Йогурт в инд уп	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50
	Итого:			13,442	21,709	61,069	493	0,33	0,29	13,52	52,88	3,50	302,67	404,88	90,77	4,37	397,11	0,03	0,01	9,12
2 прием пищи																				
1	Салат из свеклы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	200	3,704	6,180	10,542	113	0,13	0,13	13,87	8,67	0,24	25,57	87,63	22,51	1,15	87,63	0,01	0,00	2,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73
5	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05
9	Фрукты свежие	(12)	200	0,676	0,752	18,738	84	0,06	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	22,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			24,559	27,445	121,705	832	0,37	0,35	40,63	37,06	2,18	125,00	442,37	121,06	11,72	429,70	0,03	0,01	9,59
	Итого за день:			38,000	49,154	182,774	1325	0,70	0,64	54,16	89,93	5,68	427,67	847,25	211,83	16,09	826,81	0,07	0,02	18,71

4 день																				
1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	90	13,175	5,474	11,771	149	0,04	0,05	0,11	2,59	1,20	31,05	64,55	16,51	1,13	61,58	0,01	0,00	1,68
2	Рис отварной	465 (12)	150	3,072	4,495	34,863	192	0,03	0,04	0,00	16,20	0,23	5,55	72,30	23,51	0,48	68,97	0,00	0,00	1,46
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
	Итого:			21,277	13,133	81,665	530	0,24	0,25	59,73	30,79	1,76	207,76	284,01	83,12	2,88	272,54	0,02	0,01	6,53
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	200	3,730	3,669	13,418	102	0,13	0,05	3,68	0,00	1,54	24,18	73,99	26,54	1,37	70,59	0,01	0,00	1,34
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Пельмени отварные	(12)	200	16,414	13,564	50,936	391	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	1,97	0,58	0,08	1,97	0,00	0,00	0,05
6	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
11	Пряники	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			27,890	24,660	119,470	811	0,19	0,11	19,10	18,00	1,73	58,65	120,31	45,55	2,69	116,56	0,01	0,00	2,49
	Итого за день:			49,166	37,793	201,135	1341	0,43	0,36	78,83	48,79	3,49	266,41	404,33	128,67	5,57	389,11	0,03	0,01	9,02

5 день																				
1 прием пищи																				
1	Пудинг из творога запеченный	362 (22)	150	19,577	14,240	18,960	282	0,08	0,08	0,58	22,58	0,67	202,51	293,01	34,18	1,18	293,01	0,03	0,01	7,91
2	Молоко стученное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,30	0,00	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			23,802	15,460	64,804	494	0,14	0,10	10,92	22,58	1,53	340,24	400,89	72,21	6,58	400,56	0,04	0,01	10,33
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Рассольник ленинградский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Грудка куриная с овощами	394 (12)	200	13,974	23,116	23,249	357	0,21	0,33	29,22	6,90	3,88	26,41	227,65	48,24	2,32	234,54	0,01	0,00	1,56
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	30	1,673	0,310	13,480	63	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,90	31,80	7,50	0,93	31,80	0,00	0,00	0,90
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			26,525	38,920	99,032	853	0,42	0,53	48,00	9,94	10,60	93,32	424,22	108,74	5,67	429,72	0,02	0,01	5,79
	Итого за день:			50,327	54,379	163,836	1346	0,56	0,63	58,92	32,52	12,13	433,55	825,11	180,94	12,25	830,28	0,06	0,02	16,12

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Билус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	160	8,306	23,087	8,781	276	0,30	0,26	66,61	0,00	3,76	77,59	131,21	38,34	1,77	131,21	0,01	0,00	2,47
3	"Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20
5	Фрукты свежие	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,70	0,00	0,00	0,51
	Итого:			12,547	33,248	55,085	570	0,43	0,38	86,47	0,01	8,17	132,05	231,76	78,74	7,95	230,33	0,02	0,01	4,91
2 прием пищи																				
1	Огурцы соленные порциями	T/24 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	200	1,372	1,691	12,170	69	0,06	0,07	5,28	5,76	0,12	14,14	44,79	17,60	0,64	42,73	0,00	0,00	0,81
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка"	(7)	90	9,885	13,937	11,021	209	0,19	0,21	0,80	3,92	2,14	42,48	177,02	38,40	1,80	168,88	0,01	0,00	4,14
6	Пюре картофельное	472 (12)	150	2,610	4,168	19,203	125	0,12	0,13	10,38	15,30	0,14	36,48	83,77	28,42	1,04	79,92	0,01	0,00	1,55
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
9	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
	Итого:			21,588	30,160	107,495	788	0,57	0,62	71,94	48,93	3,25	142,73	430,51	117,34	6,14	415,04	0,04	0,01	9,71
	Итого за день:			34,134	63,408	162,580	1358	1,00	0,99	158,41	48,94	11,42	274,78	662,28	196,08	14,09	645,37	0,05	0,02	14,62

Всего: 16092 : 12 = 1341 ккал

Всего: 528,626 : 12 = 44,052 грамм белка

Всего: 567,120 : 12 = 47,260 грамм жира

Всего: 2254,248 : 12 = 187,854 грамм углеводов

Всего: 8,79 : 12 = 0,73 мг витамина В1

Всего: 8,72 : 12 = 0,73 мг витамина В2

Всего: 1305,97 : 12 = 108,83 мг витамина С

Всего: 588,65 : 12 = 49,05 мкг витамина А

Всего: 86,51 : 12 = 7,21 мг витамина Е

Всего: 3811,98 : 12 = 317,66 мг кальция

Всего: 8258,34 : 12 = 688,19 мг фосфора

Всего: 2349,96 : 12 = 195,83 мг магния

Всего: 153,23 : 12 = 12,77 мг железа

Всего: 8053,39 : 12 = 671,12 мг калия

Всего: 0,61 : 12 = 0,05 мг йода

Всего: 0,18 : 12 = 0,01 мг селена

Всего: 173,02 : 12 = 14,42 мг фтора

Технолог: Селезнева О.А.