

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг.				Витамины, мг.					
			белки, г	жиры, г	угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1 день																
Завтрак																
173/174 с-к 2017г.	Каша вязкая пшениная молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28					0,02	0,03
	Вафли	35	1,2	5,5	19,9	133,5	0,6	13,2	0	0,05	0	0	0,001	0,001	0	0
338 с-к 2017 г.	Плоды или ягоды свежие	130	0,6	0,6	18,2	70	14,4	8,1	9,9	1,9		4,5	0,03	0,03	0,27	
Хлебокомбина т	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		13,67	17,58	116,74	696,02	182,07	80,23	268,8	5,01	54,8	65,78	0,211	0,201	1,03	12,99
Обед																
70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,33	1,05	1,14	6,6	4,2	6	7,8	0,27	0		0,02	0,01		5,25
99 с-к 2017 г.	Суп из овощей и мяса цыпленка	250/25	7,24	12,89	8,92	189	139,4	83	197,1	3,1	-	813,4	0,29	0,19	3,34	41,5
302 с-к 2017 г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
273 с-к 2017 г.	Котлета из мяса, запеченная под молочным соусом	70	2,11	5,48	6,2	83,3	4,6	6,6	56,8	0,33		17,4	0,02	0,03	0,17	10,5
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбина т	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		21,39	25,95	94,84	701,21	459,73	130,07	426,53	30,34	5,3	898,36	1,19	0,46		66,75
	Итого за день:		35,06	43,53	211,58	1397,23	641,8	210,3	695,33	35,35	60,1	964,14	1,401	0,661	1,03	79,74

2 день

Завтрак

332 с-к 2017 г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и тертым сыром	200/15	5,1	9,15	34,2	244,5	18	198	96	16,6			0,12			
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28					0,02	0,03
338с-к 2017 к	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,15	32,7	133,5	8	42	28	0,6			0,04	0,05		10
	Вафли	35	1,2	5,5	19,9	133,5	0,6	13,2	0	0,05	0	0	0,001	0,001	0	0
	Итого:		8,62	14,82	101,8	571,5	37,7	254,6	126,8	17,53	0	0	0,161	0,051	0,02	10,03

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (томаты)	60	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45		66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
88 с-к 2017 г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
304 с-к 2017 г.	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59		22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
262 с-к 2017 г	Сердце в соусе	50/50	13,08	9,18	2,85	152	3,96			25,6			181,35	23,52		27,53
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		30,75	17,67	113,77	700,06	62,18	82,55	146,07	31,6	0	334,4	181,82	23,62	1,47	53,31
	Итого за день:		39,37	32,49	215,57	1271,56	99,88	337,15	272,87	49,13	0	334,4	181,98	23,67	1,49	63,34

3 день

Завтрак

	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200/10	6,6	9	20,64	187,04	106			0,46	-		0,18			0,9
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28					0,02	0,03
Прилож.№6 Хлебокомбинат	Булочка "Сдобная"	75	3,64	6,26	21,96	159	9,9	13,7	35	0,65	2		0,06	0,03		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		9,83	9,42	54,96	340,56	126,3	14,6	37,6	1,18	0	0	0,22	0	0,02	12,93

Обед

67 с-к 2017 г.	Салат из свежей капусты	60	1,08	1,14	2,76	25,2	26	17	27	1,4		3	0,1	0,1	0,5	70
96 с-к 2017 г.	Рассольник по "Ленинградски" с мясом цыпленка	250/25	8,17	6,65	12,22	143	24	56,5	1		1219,5	2,1	0,1	0,52	0,98	11,6
302 с-к 2017 г.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
260 с-к 2017 г.	Гуляш из свинины	50/50	10,4	28,19	2,89	309	20	22,39	128,62	2,21		16	2,6	0,28	1,9	0,92
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Йогурт	100	4,92	1,8	708	68,4	148,8	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		36,28	44,31	804,45	967,91	530,33	148,36	435,45	30,37	1224,8	88,66	3,7	1,31	3,48	92,74
	Итого за день:		46,11	53,73	859,41	1308,47	656,63	162,96	473,05	31,55	1224,8	88,66	3,92	1,31	3,5	105,67

4 день

Завтрак

304 с-к 2017 г.	Рис отварной с маслом сливочным и сахаром	150/70	6,09	1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
382 с-к 2017 г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
338 с-к 2017 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,15	32,7	133,5	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
11 с-к 2004 г	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	7,91	15,72	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33		75,5	0,03	1,1	0,08	0,003
	Итого:		20,33	20,41	126,4	648,1	183,84	53,89	276,63	3,38	24,4	129,16	0,416	1,348	0,746	3,623

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,33	1,05	1,14	6,6	4,2	6	7,8	0,27	0		0,02	0,01		5,25
83 с-к 2017 г.	Борщ с картофелем, мясом цыпленка, сметаной (свекольник)	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
312 с-к 2017 г.	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
229 с-к 2017 г.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,8	116	36,95	37,28	32,87	0,77		387	0,1	0,11	2,8	6,45
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбина т	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		27,87	16,94	78,39	584,82	107,12	130,26	204,65	7,13	0	664,4	0,43	0,27	5,69	50,03
	Итого за день:		48,2	37,35	204,79	1232,92	290,96	184,15	481,28	10,51	24,4	793,56	0,846	1,618	6,436	53,65

5 день

Завтрак

396 с-к 2017	Оладьи с молоком сгущеным	150/20	11,05	8,18	72,01	406	161,67	51	201,33	1,84	24		0,23	0,18		2
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28					0,02	0,03
338 с-к 2017 г.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	130	0,6	0,6	18,2	70	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		14,88	9,2	124,53	629,52	196,37	73,7	248,83	4,54	24	4,5	0,3	0,21	0,29	14,03

Обед

70/71 с-к 2017 г.	Овощи свежие в нарезке (томаты)	60	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45		66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
115 с-к 2017 г.	Суп с крупой и мясом цыпленка	250/25	8,13	3,96	12,11	121,5	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,8	0,3	0,4	0,43	10,2
203 с-к 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	
268 с-к 2017 г.	Биточки из свинины с соусом	75	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		26,02	33,94	94,56	781,26	98,23	79,77	232,55	7,73	54,37	355,74	0,65	1,204	2,245	24,85
	Итого за день:		40,9	43,14	219,09	1410,78	294,6	153,47	481,38	12,27	78,37	360,24	0,95	1,414	2,535	38,88

6 день

Завтрак

302 с-к 2017 г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	150/70	10,2	18,3	68,4	489	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
	Печенье молочное	40	5,33	6,27	37,33	170	15,6	18,6	23,4	0,6						
338 с-к 2017 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,15	32,7	133,5	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
Хлебокомбина т	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		21,01	25,14	172,75	946,02	338,63	57,77	221,73	25,9	5,3	29,66	0,87	0,26	0,39	17,53

Обед

67 с-к 2017 г.	Салат из свежей капусты	60	1,08	1,14	2,76	25,2	26	17	27	1,4		3	0,1	0,1	0,5	70
88 с-к 2017 г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
312 с-к 2017 г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9	23,33
268 с-к 2017 г.	Шницель из свинины	75	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
Хлебокомбина т	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
	Итого:		26,36	33	84,8	752,62	99,62	124,72	310,98	8,82	24,37	309,7	0,64	0,484	3,455	110,2
	Итого за день:		47,37	58,14	257,55	1698,64	438,25	182,49	532,71	34,72	29,67	339,36	1,51	0,744	3,845	

7 день

Завтрак

173/174 с-к 2017г.	Каша вязкая "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	339	146,77	44,33	221,3	2,34	54,8	61,28	0,14	0,17	0,74	0,96
377 с-к 2017 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
338.341 с-к 2017 г.	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	0,018	0,141	17,63	70,5	70	26	46	0,6	-	16	0,08	0,06	0,4	120
3 с-к 2022	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		14,588	19,521	91,98	628,5	240,17	85,93	306,5	3,74	54,8	77,28	0,26	0,23	1,17	133

Обед

115 с-к 2017 г.	Суп с крупой и мясом цыпленка	250/25	8,13	3,96	12,11	121,5	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,8	0,3	0,4	0,43	10,2
360 с-к 2017 г.	Капуста тушеная	150	3,87	5,24	16,73	125,16	100,1	34,33	66,83	1,35	-	92,33	0,045	0,05	1,12	28,6
	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	1,2	186,2	24,5	14	112	1,26	-	0	0,175	0,14	1,85	0
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбина т	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		22,81	26,37	70,02	611,42	198,4	89,46	238,93	7,75	0	351,53	0,58	0,59	3,4	42,8
	Итого за день:		37,398	45,891	162	1239,92	438,57	175,39	545,43	11,49	0	428,81	0,84	0,82	4,57	175,8

8 день

Завтрак

304 с-к 2017 г.	Рис отварной с маслом сливочным и сахаром	150/70	6,09	1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
338 с-к 2017 г.	Флоды или ягоды свежие (яблоко)	130	0,6	0,6	18,2	70	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
Прилож.№6	Булочка "Сдобная"	75	3,64	6,26	21,96	159	9,9	13,7	35	0,65	2		0,06	0,03		
	Итого:		10,4	7,88	116,3	522	36,92	41,35	115,37	3,5	2	27	0,39	0,09	0,52	2,06

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,33	1,05	1,14	6,6	4,2	6	7,8	0,27	0		0,02	0,01		5,25
	Суп с рыбными консервами	250/25	8,72	8,41	14,33	167,25	45,3	49,85	176,53	1,27	-	208	0,12	0,07	1,29	11,08
203 с-к 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	
288 с-к 2017 г.	Цыпленок-бройлер отварной со сметанным соусом	75/50	17,3	15	3,47	214,5	42,45	4,05	84,85	1,13	68,4	79,5	0,045	0,12	3,75	3,53
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		35,19	30,97	90,9	771,91	124,93	85,8	322,63	7,52	98,4	330,64	0,275	0,75	6,54	23,86
	Итого за день:		45,59	38,85	207,2	1293,91	161,85	127,15	438	11,02	100,4	357,64	0,665	0,84	7,06	25,92

9 день

Завтрак

302 с-к 2017 г.	Каша молочная гречневая вязкая с маслом сливочным	200/10	12,75	8,75	17,25	58,2	219	319,5	99	4,5	0,45	-	0,375	-	-	79,65
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
338 с-к 2017 г.	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,15	32,7	133,5	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
3 с-к 2022	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		20,87	17,22	79,78	408,7	253,7	342,2	146,5	7,2	0,45	4,5	0,445	0,03	0,29	91,68

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (томаты)	60	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45		66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
83 с-к 2017 г.	Борщ с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
259 с - к 2017 г.	Жаркое по домашнему	175	12,3	29,5	16,58	295	42,84	180,22	3,02	0	73,6	3,09	0,15	3,1	6,2	2,76
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		23,88	37,89	66,36	610,06	99,54	244,62	81,42	5,41	73,6	314,99	0,32	3,17	7,44	26,51
	Итого за день:		44,75	55,11	146,14	1018,76	353,24	586,82	227,92	12,61	74,05	319,49	0,765	3,2	7,73	118,2

10 день

Завтрак

332 с-к 2017 г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и тертым сыром	200/15	5,1	9,15	34,2	244,5	18	198	96	16,6			0,12			
	Йогурт	100	4,92	1,8	708	68,4	148,8	18	114	0,12			0,04	0,18		0,72
382 с-к 2017г.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	26,66	0,056	0,188	0,166	1,59
	Итого:		14,1	14,49	759,78	431,5	319,02	237,34	334,56	17,2	24,4	26,66	0,216	0,368	0,166	2,31

Обед

67 с-к 2017 г.	Салат из свежей капусты	60	1,08	1,14	2,76	25,2	26	17	27	1,4		3	0,1	0,1	0,5	70
115 с-к 2017 г.	Суп с крупой и мясом цыпленка	250/25	8,13	3,96	12,11	121,5	50,6	23,13	46,1	1,1	-	216,8	0,3	0,4	0,43	10,2
304 с-к 2017 г.	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59		22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
260 с-к 2017 г.	Гуляш из свинины	50/50	10,4	28,19	2,89	309	20	22,39	128,62	2,21		16	2,6	0,28	1,9	0,92
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		28,81	33,83	118,88	867,26	121,32	98,67	283,39	9,34	0	300,7	3,36	0,81	3,06	87,15
	Итого за день:		42,91	48,32	878,66	1298,76	440,34	336,01	617,95	26,54	24,4	327,36	3,576	1,178	3,226	89,46

11 день

Завтрак

396 с-к 2017	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	11,05	8,18	72,01	406	161,67	51	201,33	1,84	24		0,23	0,18		2
377 с-к 2017 г.	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03	0,02
338 с-к 2017 г.	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	130	0,6	0,6	18,2	70	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	12
	Итого:		14,94	9,2	124,73	631,52	199,47	74,7	250,43	4,62	24	4,5	0,3	0,21	0,3	14,02

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,33	1,05	1,14	6,6	4,2	6	7,8	0,27	0		0,02	0,01		5,25
78 с-к 2022	Суп картофельный с бобовыми и мясом цыпленка	250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	42,68	35,58	88,1	2,05	-	251,9	0,23	0,07	1,15	5,83
203 с-к 2017 г.	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,07	31,98	205	9,78	7,9	39,45	0,81	30	0,74	0,03	0,55	1,5	
268 с-к 2017 г.	Биточки из свинины с соусом	75	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
	Итого:		23,16	34,55	98,23	803,61	87,51	88,22	269,35	8,5	54,37	324,34	0,57	0,864	2,715	16,98
	Итого за день:		38,1	43,75	222,96	1435,13	286,98	162,92	519,78	13,12	78,37	328,84	0,87	1,074	3,015	31

12 день

Завтрак

302 с-к 2017 г.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным и сахаром	150/70	10,2	18,3	68,4	489	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1	5,5
376 с-к 2017 г.	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	-	-	-	-	0,02	0,03
338 с-к 2017 г.	Фрукты или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,15	32,7	133,5	14,4	8,1	9,9	1,98	-	4,5	0,03	0,03	0,27	
11 с-к 2004 г	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	60	7,91	15,72	14,98	163	15,7	6,3	74,5	0,33		75,5	0,03	1,1	0,08	0,003
	Итого:		20,43	34,19	131,08	845,5	329,53	32,27	238,03	25,19	5,3	105,16	0,86	1,36	0,47	5,533

Обед

70/71 с-к 2017 г	Овощи свежие в нарезке (томаты)	60	0,55	1,75	1,9	11	7	10	13	0,45		66,5	0,03	0,02	0,25	8,75
88 с-к 2017 г	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом цыпленка и сметаной	250/25/10	7,92	6,2	7,9	125,5	26,5	36,4	51,4	0,92	-	203	0,08	0,05	0,99	11
304 с-к 2017 г.	Рис отварной	150	6,09	0,1	61,14	233	1,52	18,15	67,67	0,59		22,5	0,3	0,03	0,23	2,03
268 с-к 2017 г.	Шницель из свинины	75	8,5	21,72	8,59	265,2	7,65	20,74	120	1,33	24,37	29,3	0,23	0,234	0,065	1,9
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,11	0,44	19,78	91,96	9,2	10	-	1,24	-	42,4	0,04	-	-	-
349 с-к 2017 г.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	86,6	14	8	14	2,8	-	0	0,02	0	0	4
	Итого:		26,17	30,21	119,51	813,26	65,87	103,29	266,07	7,33	24,37	363,7	0,7	0,334	1,535	27,68
	Итого за день:		46,6	64,4	250,59	1658,76	395,4	135,56	504,1	32,52	29,67	468,86	1,56	1,694	2,005	33,21

Примечание:

- 1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2) **Наименование сборника рецептов:** «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, «Хлебпродинформ», Москва 2004 год, «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017 г. Под редакцией Могильного М.П.