Разработано:
ГБОУ АО АСШИ № 1
Утверждаю:
Директор
_____ И. И. Ловкова
«23» января 2019 г.

Согласовано:
Заместитель руководителя
Управления Роспотребнадзора
По Архангельской области
_____
«25» марта 2019 г.

Разработано:
ООО «Диета 29»
Утверждаю:
Генеральный директор
_____ О.Г. Кузнецова
«19» марта 2019 г.

Двухнедельное десятидневное примерное меню для обучающихся в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Архангельской области «Архангельская санаторная школа-интернат № 1» в возрасте с 11 лет и старше на период март - май месяцы

Источники: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях
Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Архангельск 2019 год

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

1 день **Понедельник**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
215	Омлет паровой с маслом и консервированным зеленым горошком	200,00	15,31	27,07	7,26	239,40	347,45	0,14	5,46	0,88	223,23	292,27	30,90	3,16
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**450,00**	**25,19**	**38,20**	**39,67**	**515,40**	**430,85**	**0,18**	**7,16**	**1,35**	**666,87**	**575,11**	**61,69**	**4,13**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	50,00	5,30	8,26	14,82	155,00	0,00	0,09	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	0,77
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО	**250,00**	**5,37**	**8,28**	**29,82**	**215,00**	**0,00**	**0,09**	**0,03**	**0,45**	**22,30**	**62,70**	**10,60**	**1,05**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250,00	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	50,83	2,43	42,50	88,10	35,80	2,05
71	Помидоры свежие	50,00	0,55	0,10	1,90	11,00	0,00	0,03	8,75	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
288	Куриные окорочка отворные с маслом	85,00	18,77	20,66	0,40	262,40	76,96	0,03	18,80	0,34	44,80	133,68	16,22	1,46
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,03	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
345	Компот из ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	0,01	27,60	0,38	23,70	18,60	13,42	0,71
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
	ИТОГО	**825,00**	**35,34**	**32,60**	**118,92**	**928,10**	**76,96**	**0,48**	**105,98**	**5,02**	**147,27**	**435,23**	**129,88**	**7,89**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

1 день **Понедельник**

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
410	Ватрушка с творожным фаршем	75,00	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,04	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90
338	Бананы	150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	ИТОГО	**425,00**	**12,15**	**6,51**	**81,44**	**434,20**	**34,00**	**0,15**	**115,04**	**2,32**	**84,14**	**135,64**	**88,04**	**2,43**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
226	Рыба отварная (треска) с маслом	88,00	14,96	6,26	0,72	118,40	109,81	0,05	0,54	0,98	44,53	150,90	20,48	0,51
312	Пюре картофельное	200,00	4,09	6,40	27,25	183,00	0,00	0,19	24,21	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35
376	Чай с повидлом	200,00	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,00	0,12	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	**568,00**	**25,01**	**13,61**	**75,26**	**523,25**	**109,81**	**0,41**	**24,87**	**2,27**	**122,63**	**368,56**	**92,18**	**4,39**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Йогурт	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2698,00**	**107,60**	**103,25**	**362,12**	**2752,75**	**651,7**	**1,36**	**255,42**	**11,4**	**1048,1**	**1755,44**	**407,59**	**20,07**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

2 день **Вторник**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша кукурузная	210,00	7,63	11,10	50,78	334,00	54,80	0,09	0,96	0,40	138,47	153,61	31,61	1,68
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	ИТОГО	**470,00**	**11,70**	**18,81**	**90,50**	**578,76**	**94,80**	**0,14**	**3,79**	**1,11**	**165,67**	**197,91**	**44,81**	**2,61**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,14	15,95	101,00	20,00	0,04	1,30	0,00	251,26	135,00	14,00	0,13
	ИТОГО	**250,00**	**8,97**	**10,44**	**30,78**	**258,00**	**79,00**	**0,08**	**1,41**	**0,47**	**390,46**	**231,00**	**23,45**	**0,62**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	0,09	8,38	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
36	Кукуруза консервированная	100,00	2,20	0,40	11,20	58,00	3,30	0,02	4,80	0,02	42,00	41,00	13,00	0,35
234	Котлеты жареные из минтая с молоком и соусом сметанным 100/30	130,00	13,76	8,96	15,38	185,60	36,34	0,09	0,68	5,16	176,52	298,65	44,66	1,58
310	Картофель отварной	150,00	2,94	4,32	23,01	142,35	0,00	0,15	21,00	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,73	0,51	32,48	23,44	17,46	0,07
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**920,00**	**27,94**	**19,88**	**128,12**	**800,15**	**39,64**	**0,52**	**35,59**	**9,48**	**322,69**	**620,45**	**166,73**	**6,78**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

2 день

Вторник

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
410	Ватрушка с повидлом	75,00	4,46	2,98	44,12	222,00	18,00	0,08	0,08	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
338	Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО	**425,00**	**6,06**	**3,78**	**79,02**	**379,10**	**18,00**	**0,15**	**19,08**	**1,36**	**53,60**	**73,30**	**38,90**	**7,18**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
268	Котлета мясная из говядины с молоком и маслом сливочным	107,00	15,68	24,20	14,32	309,60	44,80	0,08	0,34	3,56	51,77	188,80	55,58	2,80
321	Капуста тушеная свежая	200,00	4,13	6,47	18,85	150,20	0,00	0,05	34,32	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	**587,00**	**25,71**	**31,62**	**80,82**	**682,65**	**44,80**	**0,30**	**34,69**	**8,07**	**196,97**	**369,88**	**130,28**	**6,74**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Снежок	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2832,00**	**84,92**	**88,58**	**426,25**	**2835,46**	**276,28**	**1,24**	**96,9**	**20,5**	**1134,3**	**1670,7**	**429,37**	**24,11**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

3 день Среда

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшенная	210,00	7,51	11,72	37,05	285,00	58,00	0,19	1,17	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
2	Бутерброд с повидлом	55,00	2,40	3,87	27,83	156,00	20,00	0,04	0,10	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
375	Чай-заварка	200,00	0,07	0,02	0,02	0,70	0,00	0,00	0,03	0,00	4,90	1,40	1,40	0,28
	ИТОГО	**485,00**	**11,56**	**15,81**	**74,56**	**488,46**	**78,00**	**0,25**	**1,30**	**0,86**	**157,60**	**225,97**	**61,20**	**2,33**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84	100,0	0,03	0,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**280,00**	**11,52**	**14,92**	**32,72**	**317,84**	**164,40**	**0,06**	**1,59**	**0,68**	**334,84**	**286,14**	**30,34**	**1,83**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	0,05	10,68	2,40	49,73	54,70	26,13	1,23
71	Огурцы свежие	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	0,05	2,45	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
278	Тефтели мясные в сметанном соусе с томатной пастой	130,00	10,84	12,01	12,67	209,33	47,67	0,08	1,04	0,73	53,89	130,40	26,40	1,17
309	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**870,00**	**25,03**	**22,68**	**109,42**	**759,28**	**47,67**	**0,40**	**15,97**	**5,39**	**151,28**	**362,57**	**122,35**	**6,63**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

3 день Среда

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
223	Запеканка из творога с йогуртом	200,00	20,58	17,50	22,10	259,00	107,75	0,10	0,78	0,63	556,06	368,81	39,98	1,10
338	Апельсин	150,00	1,92	0,42	17,36	81,00	0,00	0,08	128,58	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	ИТОГО	**550,00**	**23,18**	**18,20**	**60,22**	**428,20**	**107,75**	**0,19**	**229,36**	**1,81**	**650,26**	**421,53**	**71,28**	**2,37**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
289	Рагу из бройлер-цыпленка	250,00	18,30	15,21	21,71	297,14	30,00	0,13	16,71	2,86	40,84	197,29	51,43	2,61
350	Кисель из свежих ягод	200,00	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	0,00	1,80	0,20	11,68	5,98	1,54	0,04
14	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	**500,00**	**21,15**	**23,09**	**58,96**	**547,47**	**70,00**	**0,26**	**18,51**	**3,70**	**68,92**	**269,47**	**71,77**	**4,27**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Ряженка	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2865,00**	**96,98**	**98,75**	**352,89**	**2678,05**	**467,86**	**1,21**	**269,07**	**12,4**	**1367,8**	**1743,9**	**382,14**	**17,61**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

4 день Четверг

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша пшеничная	210,00	8,64	11,06	44,32	312,00	54,80	0,14	0,96	0,77	146,77	221,30	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО	**480,00**	**16,15**	**19,58**	**84,01**	**577,76**	**113,80**	**0,20**	**3,90**	**1,51**	**304,77**	**339,10**	**62,78**	**3,41**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	50,00	5,30	8,26	14,82	155,00	0,00	0,09	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	0,77
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**250,00**	**9,38**	**11,09**	**32,40**	**274,00**	**24,40**	**0,09**	**1,59**	**0,45**	**315,64**	**246,74**	**30,54**	**1,25**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,06	15,78	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
3а	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,60	0,15	3,23	26,50	36,00	0,06	4,90	0,01	9,00	26,50	8,50	0,51
294	Котлеты из курицы с маслом сливочным 90/5	85,00	13,95	13,41	13,02	228,80	43,04	0,16	0,72	54,72	47,82	64,00	17,76	2,90
302	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
331	Соус сметанный с томатом	50,00	0,88	2,50	3,51	40,05	16,90	0,01	0,67	0,15	14,62	14,67	4,90	0,20
345	Компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	0,01	27,60	0,38	23,70	18,40	13,42	0,71
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**875,00**	**33,68**	**28,30**	**129,70**	**925,60**	**95,94**	**0,66**	**49,67**	**59,46**	**187,11**	**497,40**	**240,64**	**12,40**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

4 день Четверг

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
348	Компот из изюма	200,00	0,35	0,08	29,85	122,20	0,00	0,02	0,60	0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
424	Булочка "Домашняя"	50,00	3,64	6,26	21,96	151,00	2,00	0,06	0,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
338	Груши	150,00	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	ИТОГО	**400,00**	**4,59**	**6,79**	**67,26**	**343,70**	**2,00**	**0,11**	**8,10**	**3,01**	**58,72**	**78,36**	**39,82**	**4,55**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с луком	130,00	7,86	5,69	9,51	121,03	41,43	0,08	0,84	0,45	42,77	132,09	21,62	2,14
312	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,44	137,25	0,00	0,14	18,16	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО	**560,00**	**16,82**	**11,44**	**77,60**	**481,13**	**41,43**	**0,39**	**19,03**	**1,68**	**114,05**	**319,49**	**82,77**	**5,47**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Йогурт	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2745,0**	**85,16**	**81,25**	**407,98**	**2738,99**	**277,61**	**1,50**	**84,6**	**66,1**	**985,2**	**1659,3**	**481,75**	**27,26**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

5 день Пятница

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая	210,00	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,96	0,23	130,7	157,4	36,46	0,60
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,14	15,95	101,00	20,00	0,04	1,30	0,00	251,26	135,00	14,00	0,13
	ИТОГО	**470,00**	**13,11**	**20,68**	**83,42**	**577,76**	**114,80**	**0,15**	**2,26**	**0,93**	**394,93**	**332,34**	**61,26**	**1,30**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
пр	Снежок	180,00	5,04	4,50	18,90	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	2,45	162,00	25,20	0,18
пр	Хлеб пшеничный	60,00	4,70	0,60	29,00	140,30	0,00	0,10	0,00	0,80	13,80	52,20	19,80	0,70
	ИТОГО	**240,00**	**9,74**	**5,10**	**47,90**	**277,10**	**0,04**	**0,15**	**2,34**	**0,80**	**16,25**	**214,20**	**45,00**	**0,88**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
4	Икра кабачковая	50,00	1,37	3,59	7,27	66,90	0,00	0,02	2,34	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	205,00	19,02	29,84	28,29	325,00	28,57	0,36	6,83	5,17	21,28	525,85	151,64	5,47
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,73	0,51	32,48	23,44	17,46	0,07
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**795,00**	**30,10**	**37,38**	**119,57**	**817,10**	**28,57**	**0,66**	**18,15**	**15,75**	**156,33**	**765,67**	**243,53**	**9,73**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

5 день **Пятница**

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
385	Молоко кипяченое	200,00	5,80	5,00	9,60	107,00	40,00	0,08	2,60	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
пр	Печенье сахарное	60,00	4,20	7,70	37,88	238,00	0,00	0,03	0,93	0,45	43,13	73,13	35,63	0,08
338	Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО	**410,00**	**10,60**	**13,30**	**62,18**	**415,50**	**40,00**	**0,16**	**18,53**	**0,75**	**307,13**	**269,63**	**77,13**	**3,58**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	85,00	13,70	6,58	0,74	116,80	39,20	0,06	0,67	0,38	12,37	156,54	36,67	0,72
321	Капуста тушеная свежая	200,00	4,13	6,47	18,85	150,20	0,00	0,05	34,32	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
2	Бутерброд с повидлом	55,00	2,40	3,87	27,83	156,00	20,00	0,04	0,10	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
	ИТОГО	**580,00**	**23,90**	**17,45**	**80,95**	**577,13**	**59,20**	**0,30**	**39,09**	**4,96**	**161,27**	**336,82**	**110,37**	**7,34**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Ацидофилин	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2675,00**	**91,99**	**97,96**	**411,03**	**2801,39**	**242,65**	**1,47**	**82,7**	**23,2**	**1040,8**	**2096,9**	**562,49**	**23,01**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

6 день Понедельник

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
215	Омлет паровой с маслом и консервированным зеленым горошком	200,00	15,31	27,07	7,26	239,40	347,45	0,14	5,46	0,88	223,23	292,27	30,90	3,16
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**440,00**	**21,75**	**37,39**	**39,70**	**494,40**	**411,85**	**0,17**	**7,05**	**1,32**	**536,07**	**501,61**	**56,44**	**3,99**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО	**250,00**	**5,87**	**8,32**	**29,83**	**217,00**	**59,00**	**0,04**	**0,14**	**0,47**	**150,30**	**98,80**	**10,85**	**0,77**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	0,00	0,05	10,68	2,40	49,73	54,70	26,13	1,23
36	Кукуруза консервированная	50,00	1,10	0,20	5,60	29,00	1,65	0,01	2,40	0,01	21,00	20,50	6,50	0,18
226	Рыба отварная (треска) с маслом	88,00	14,96	6,26	0,72	118,40	109,81	0,05	0,54	0,98	44,53	150,90	20,48	0,51
310	Картофель отварной	150,00	2,94	4,32	23,01	142,35	0,00	0,15	21,00	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
345	Компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	0,01	27,60	0,38	23,70	18,40	13,42	0,71
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**828,00**	**27,68**	**16,90**	**103,66**	**690,25**	**111,46**	**0,42**	**62,22**	**5,21**	**181,50**	**445,13**	**133,96**	**6,48**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

6 день **Понедельник**

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с йогуртом	200,00	20,58	17,50	22,10	285,00	107,75	0,10	0,78	0,63	556,06	368,81	39,98	1,10
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
338	Груши	150,00	0,60	0,45	15,45	70,50	0,00	0,03	7,50	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
	ИТОГО	**550,00**	**21,86**	**18,23**	**58,31**	**443,70**	**107,75**	**0,14**	**108,28**	**1,99**	**605,90**	**396,25**	**61,42**	**5,18**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
290	Птица, тушенная в сметанном соусе	130,00	15,76	14,98	3,81	213,20	72,93	0,05	1,78	1,42	553,69	126,83	17,80	1,48
309	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**550,00**	**26,48**	**20,35**	**73,29**	**583,13**	**72,93**	**0,29**	**4,61**	**3,33**	**593,65**	**257,70**	**70,02**	**4,90**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Ряженка	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2798,00**	**108,18**	**105,24**	**321,80**	**2565,28**	**763,0**	**1,11**	**184,64**	**12,3**	**2072,3**	**1877,69**	**357,89**	**21,50**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

7 день **Вторник**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшенная	210,00	7,51	11,72	37,05	285,00	58,00	0,19	1,17	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
2	Бутерброд с повидлом	55,00	2,40	3,87	27,83	156,00	20,00	0,04	0,10	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
375	Чай-заварка	200,00	0,07	0,02	0,02	0,70	0,00	0,00	0,03	0,00	4,90	1,40	1,40	0,28
	ИТОГО	**485,00**	**11,56**	**15,81**	**74,56**	**488,46**	**78,00**	**0,25**	**1,30**	**0,86**	**157,60**	**225,97**	**61,20**	**2,33**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
209	Яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,84	100,0	0,03	0,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,14	15,95	101,00	20,00	0,04	1,30	0,00	251,26	135,00	14,00	0,13
	ИТОГО	**280,00**	**10,61**	**14,23**	**31,09**	**299,84**	**160,00**	**0,10**	**1,30**	**0,68**	**281,66**	**234,30**	**23,00**	**1,48**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом	250,00	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,23	50,83	2,43	42,50	88,10	35,80	2,05
71	Огурцы свежие	50,00	0,35	0,05	0,95	6,00	0,00	0,05	2,45	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
260 234	Котлеты жареные из минтая с молоком и соусом сметанным ?	130,00	11,01	11,20	19,22	232,00	36,34	0,09	0,68	5,16	88,26	199,10	44,66	1,58
302	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	0,00	0,21	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**870,00**	**31,97**	**23,79**	**133,77**	**901,75**	**36,34**	**0,74**	**55,76**	**9,49**	**188,38**	**631,43**	**264,99**	**11,31**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

7 день **Вторник**

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
389	Сок яблочный	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
424	Булочка "Домашняя"	50,00	3,64	6,26	21,96	151,00	2,00	0,06	0,00	2,33	9,90	35,00	13,70	0,65
338	Апельсин	150,00	1,92	0,42	17,36	81,00	0,00	0,08	129	0,4	72,86	49,28	27,86	0,64
	ИТОГО	**400,00**	**6,56**	**6,88**	**59,52**	**318,60**	**2,00**	**0,16**	**132,58**	**2,95**	**96,76**	**98,28**	**49,56**	**4,09**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлеты жареные из минтая с молоком и соусом сметанным	130,00	13,76	8,96	15,38	185,60	36,34	0,09	0,68	5,16	176,52	298,65	44,66	1,58
312	Пюре картофельное	150,00	3,06	4,80	20,44	135,25	0,00	0,14	18,16	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**550,00**	**22,02**	**14,61**	**78,85**	**522,33**	**36,34**	**0,41**	**21,67**	**6,28**	**248,60**	**478,95**	**103,51**	**4,90**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Йогурт	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2765,00**	**87,26**	**79,37**	**394,80**	**2667,78**	**312,72**	**1,71**	**215,0**	**20,3**	**977,9**	**1847,1**	**527,46**	**24,29**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

8 день **Среда**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша овсяная	210,00	9,04	13,44	40,16	318,00	5,80	0,21	0,96	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
15	Сыр	15,00	3,48	4,43	0,00	57,00	0,39	0,01	0,11	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО	**505,00**	**20,79**	**26,49**	**84,49**	**662,15**	**65,19**	**0,31**	**1,21**	**1,68**	**447,85**	**464,76**	**98,05**	**3,36**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
6	Бутерброд с колбасой	50,00	5,30	8,26	14,82	155,00	0,00	0,09	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	0,77
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**250,00**	**9,38**	**11,09**	**32,40**	**274,00**	**24,40**	**0,09**	**1,59**	**0,45**	**315,64**	**246,74**	**30,54**	**1,25**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Уха из трески	250,00	8,71	2,54	14,56	115,96	0,08	0,15	15,59	0,15	49,23	250,50	38,50	1,19
4	Икра кабачковая	50,00	1,37	3,59	7,27	66,90	0,00	0,02	2,34	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37
279	Тефтели из говядины с рисом и соусом сметанным с луком 80/50	130,00	7,86	5,69	9,51	121,03	41,43	0,08	0,84	0,45	42,77	132,09	21,62	2,14
304	Рис отварной	150,00	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,03	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,73	0,51	32,48	23,44	17,46	0,07
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**870,00**	**28,61**	**18,30**	**134,57**	**820,54**	**41,51**	**0,45**	**19,50**	**10,0**	**199,22**	**615,78**	**141,07**	**6,99**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

8 день **Среда**

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
350	Кисель из свежих ягод	200,00	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	0,00	1,80	0,20	11,68	5,98	1,54	0,04
410	Ватрушка с творожным фаршем	75,00	9,22	5,48	29,18	202,00	34,00	0,08	0,04	0,96	50,80	90,20	21,60	0,90
338	Яблоки	150,00	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО	**425,00**	**9,92**	**6,18**	**67,67**	**387,50**	**34,00**	**0,13**	**16,84**	**1,46**	**86,48**	**112,68**	**36,64**	**4,24**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом сливочным	205,00	19,02	29,84	28,29	325,00	28,57	0,36	6,83	5,17	21,28	525,85	151,64	5,47
376	Чай с повидлом	200,00	0,13	0,02	14,64	59,00	0,00	0,00	0,12	0,00	5,60	4,20	2,70	0,49
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**475,00**	**24,22**	**30,69**	**70,76**	**523,48**	**28,57**	**0,54**	**6,95**	**6,10**	**47,78**	**619,35**	**183,04**	**7,91**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Снежок	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2705,00**	**97,46**	**96,80**	**406,90**	**2804,47**	**193,71**	**1,57**	**48,43**	**19,7**	**1101,9**	**2237,51**	**514,54**	**23,93**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

9 день **Четверг**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая	210,00	6,00	10,85	42,95	294	54,8	0,06	0,96	0,23	130,67	157,4	36,46	0,60
1	Бутерброд с маслом	40,00	2,36	7,49	14,86	136,00	40,00	0,03	0,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
пр	Хлеб пшеничный	20,00	1,58	0,20	9,66	46,76	0,00	0,02	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,14	15,95	101,00	20,00	0,04	1,30	0,00	251,26	135,00	14,00	0,13
	ИТОГО	**470,00**	**13,11**	**20,68**	**83,42**	**577,76**	**114,80**	**0,15**	**2,26**	**0,93**	**394,93**	**332,34**	**61,26**	**1,30**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброд с сыром	50,00	5,80	8,30	14,83	157,00	59,00	0,04	0,11	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО	**250,00**	**5,93**	**8,32**	**30,03**	**219,00**	**59,00**	**0,04**	**2,94**	**0,48**	**153,40**	**100,40**	**11,85**	**0,85**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,00	2,69	2,84	17,46	118,25	0,00	0,11	8,25	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
3а	Зеленый горошек консервированный	50,00	1,60	0,15	3,23	26,50	36,00	0,06	4,90	0,01	9,00	26,50	8,50	0,51
243	Сосиски отварные с маслом сливочным	105,00	10,60	29,69	0,48	313,09	38,18	0,17	0,00	0,48	35,32	154,64	19,09	1,72
321	Капуста тушеная свежая	200,00	4,13	6,47	18,85	150,20	0,00	0,05	34,32	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	0,00	0,01	100,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**895,00**	**26,06**	**40,45**	**95,32**	**870,39**	**74,18**	**0,55**	**147,47**	**7,38**	**233,66**	**453,34**	**137,71**	**8,30**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

9 день Четверг

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	97,60	0,00	0,01	1,80	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
410	Ватрушка с повидлом	75,00	4,46	2,98	44,12	222,00	18,00	0,08	0,08	0,86	15,60	42,80	17,40	1,08
338	Бананы	150,00	2,25	0,75	31,50	144,00	0,00	0,06	15,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	ИТОГО	**425,00**	**6,87**	**3,89**	**99,50**	**463,60**	**18,00**	**0,15**	**16,88**	**1,46**	**34,00**	**89,20**	**84,00**	**2,16**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из бройлер-цыпленка	250,00	22,52	11,18	45,57	353,33	35,00	0,18	8,17	0,68	46,17	236,67	67,42	2,33
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
14	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	40,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**530,00**	**27,74**	**19,28**	**88,53**	**618,81**	**75,00**	**0,36**	**8,20**	**1,72**	**80,57**	**331,77**	**97,52**	**4,58**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Ряженка	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2750,0**	**84,25**	**96,67**	**413,81**	**2886,36**	**341,02**	**1,30**	**180,1**	**12,0**	**901,5**	**1485,3**	**417,54**	**17,37**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

10 день **Пятница**

1-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша ячневая	210,00	7,31	10,98	39,20	286,00	54,80	0,12	0,96	0,59	162,04	241,51	36,46	0,94
6	Бутерброд с колбасой	50,00	5,30	8,26	14,82	155,00	0,00	0,09	0,00	0,45	11,20	59,90	9,20	0,77
382	Какао с молоком	200,00	4,08	2,83	17,58	119,00	24,40	0,00	1,59	0,00	304,44	186,84	21,34	0,48
	ИТОГО	**460,00**	**16,69**	**22,07**	**71,60**	**560,00**	**79,20**	**0,21**	**2,55**	**1,04**	**477,68**	**488,25**	**67,00**	**2,19**

2-ый завтрок			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200,00	20,39	19,90	39,20	388,00	130,00	0,12	0,94	0,83	782,34	430,31	53,11	1,29
375	Чай-заварка	200,00	0,07	0,02	0,02	0,70	0,00	0,00	0,03	0,00	4,90	1,40	1,40	0,28
	ИТОГО	**400,00**	**20,46**	**19,92**	**39,22**	**388,70**	**130,00**	**0,12**	**0,97**	**0,83**	**787,24**	**431,71**	**54,51**	**1,57**

Обед			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,06	15,78	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
71	Помидоры свежие	50,00	0,55	0,10	1,90	11,00	0,00	0,03	8,75	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом сметанным с луком 60/60	120,00	15,91	13,48	4,22	222,00	6938,4	0,24	10,14	4,13	39,89	287,18	20,96	6,00
309	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
345	Компот из свежих ягод	200,00	0,52	0,18	28,86	122,60	0,00	0,01	27,60	0,38	23,70	18,40	13,42	0,71
пр	Хлеб ржаной	60,00	3,96	0,72	20,04	104,00	0,00	0,10	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**860,00**	**30,63**	**24,25**	**103,87**	**787,95**	**6938,40**	**0,55**	**62,27**	**9,42**	**152,60**	**525,65**	**125,73**	**11,79**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

10 день Пятница

Полдник			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	0,01	0,04	1,33	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
пр	Печенье сахарное	60,00	4,20	7,70	37,88	238,00	0,00	0,03	0,93	0,45	43,13	73,13	35,63	0,08
338	Апельсин	150,00	1,92	0,42	17,36	81,00	0,00	0,08	129	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	ИТОГО	**410,00**	**7,64**	**9,47**	**71,14**	**400,00**	**0,01**	**0,15**	**130,84**	**0,87**	**242,59**	**215,21**	**78,89**	**1,13**

Ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
227	Рыба припущенная (минтай) с маслом	85,00	13,70	6,58	0,74	116,80	39,20	0,06	0,67	0,38	12,37	156,54	36,67	0,72
143	Рагу из овощей с маслом сливочным	189,00	3,19	19,78	15,48	255,60	82,80	0,11	22,52	3,62	66,89	81,00	29,27	1,08
пр	Сок яблочный	200,0	1,00	0,20	20,20	86,60	0,00	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаной	40,00	2,67	0,53	13,33	69,33	0,00	0,13	0,00	0,53	14,00	63,20	18,80	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,30	14,50	70,15	0,00	0,05	0,00	0,40	6,90	26,10	9,90	0,35
	ИТОГО	**544,00**	**22,96**	**27,39**	**64,25**	**598,48**	**122,00**	**0,37**	**27,19**	**5,13**	**114,16**	**340,84**	**102,64**	**6,55**

2-ый ужин			Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец	Название блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
386	Ацидофилин	180,00	4,54	4,05	17,01	136,80	0,04	0,05	2,34	0,00	4,90	178,20	25,20	0,18
	ИТОГО	**180,00**	**4,54**	**4,05**	**17,01**	**136,80**	**0,04**	**0,05**	**2,34**	**0,00**	**4,90**	**178,20**	**25,20**	**0,18**

	ИТОГО за ДЕНЬ	**2854,00**	**102,92**	**107,15**	**367,09**	**2871,93**	**7269,7**	**1,45**	**226,2**	**17,3**	**1779,2**	**2179,9**	**453,97**	**23,41**

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

		Пищевые вещества			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Вес	Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1 неделя	13815,00	466,65	469,79	1960,27	13806,64	1916,06	6,78	788,73	133,6	5576,20	8926,21	2263,34	112,06
	2763,00	93,33	93,96	392,05	2761,33	383,21	1,36	157,75	26,73	1115,24	1785,24	452,67	22,41
2 неделя	13872,00	480,07	485,23	1904,40	13795,82	8880,13	7,14	854,27	81,56	6832,72	9627,44	2271,40	110,50
	2774,40	96,01	97,05	380,88	2759,16	1776,03	1,43	170,85	16,31	1366,54	1925,49	454,28	22,10
За 2 недели	27687,00	946,72	955,02	3864,67	27602,46	10796,2	13,92	1643,0	215,2	12408,9	18553,7	4534,74	222,56
Среднее за 1 день	2768,70	94,67	95,50	386,47	2760,25	1079,62	1,39	164,30	21,52	1240,89	1855,37	453,47	22,26
Норма		90,00	92,00	383,00	2713,00	900,00	1,40	70,00	12,0	1200,0	1800,00	300,00	17,00
Процент выполнения от нормы		105%	104%	101%	102%	120%	99%	235%	179%	103%	103%	151%	131%

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше

	1		2		3		4		5		ЗА 5 ДНЕЙ	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		6		7		8		9		10		ЗА 5 ДНЕЙ	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ		ЗА 10 ДНЕЙ	СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ	
ЗАВТРАК	515,40	19%	578,76	20%	488,46	18%	577,76	21%	577,76	21%	2738,14	547,63	20%	494,40	19%	488,46	18%	662,15	24%	577,76	20%	560,00	19%	2783,58	556,72	20%	5521,72	552,17	20%
2 ЗАВТРАК	215,00	8%	258,00	9%	317,84	12%	274,00	10%	277,10	10%	1341,94	268,39	10%	217,00	8%	299,84	11%	274,00	10%	219,00	8%	388,70	14%	1398,91	279,78	10%	2740,85	274,09	10%
ОБЕД	928,10	34%	800,15	28%	759,28	28%	925,60	34%	817,10	29%	4230,23	846,05	31%	690,25	27%	901,8	34%	820,54	29%	870,39	30%	787,95	27%	4072,08	814,42	30%	8302,31	830,23	30%
ПОЛДНИК	434,20	16%	379,10	13%	428,20	16%	343,70	13%	415,50	15%	2000,70	400,14	14%	443,70	17%	318,60	12%	387,50	14%	463,60	16%	400,00	14%	2013,99	402,80	15%	4014,69	401,47	15%
УЖИН	523,25	19%	682,65	24%	547,47	20%	481,13	18%	577,13	21%	2811,63	562,33	20%	583,13	23%	522,33	20%	523,48	19%	618,81	21%	598,48	21%	2847,05	569,41	21%	5658,68	565,87	20%
2 УЖИН	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	684,00	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	136,80	5%	684,20	136,84	5%	1368,20	136,82	5%
ИТОГ	2752,8		2835,5		2678,1		2739,0		2801,4		13806,6	2761,33		2565,3		2667,8		2804,5		2886,4		2871,9		13795,8	2759,16		27602,5	2760,25	

Примерное меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях от 11 лет и старше сентябрь - февраль

11-15 лет	норма нетто	1	2	3	4	5	итог за 5 дней	за 1 день	процент выполн	6	7	8	9	10	итог за 5 дней	за 1 день	процент выполн	за 10 дней	за 1 день	процент выполн
хлеб ржаной	120,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	500,0	100,0	83%	110,0	100,0	100,0	100,0	110,0	520,0	104,0	87%	1020,0	102,0	85%
хлеб пшеничный	200,0	130,0	166,0	166,0	180,0	170,0	812,0	162,4	81%	165,0	158,0	160,0	150,0	106,0	739,0	147,8	74%	1551,0	155,1	78%
мука пшеничная	20,0	40,0	24,0	10,0	47,0	2,0	123,0	24,6	123%	6,0	36,0	49,0	22,0	9,0	122,0	24,4	122%	245,0	24,5	123%
крупы, боборые	50,0	74,0	49,0	58,0	118,0	44,0	343,0	68,6	137%	8,0	141,0	111,0	102,0	53,0	415,0	83,0	166%	758,0	75,8	152%
макаронные изделия	20,0	0,0	0,0	53,0	0,0	10,0	63,0	12,6	63%	53,0	0,0	0,0	10,0	53,0	116,0	23,2	116%	179,0	17,9	90%
картофель	188,0	221,0	275,0	134,0	158,0	238,0	1026,0	205,2	109%	170,0	178,0	213,0	75,0	88,0	724,0	144,8	77%	1750,0	175,0	93%
овощи свежие, зелень	320,0	119,0	326,0	194,0	158,0	330,0	1127,0	225,4	70%	184,0	81,0	117,0	344,0	245,0	971,0	194,2	61%	2098,0	209,8	66%
фрукты (плоды) свежие	185,0	180,0	157,0	180,0	202,0	0,0	719,0	143,8	78%	187,0	209,0	0,0	0,0	180,0	576,0	115,2	62%	1295,0	129,5	70%
соки плодовые, напитки в	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	1000,0	200,0	100%	200,0	0,0	200,0	200,0	200,0	800,0	160,0	80%	1800,0	180,0	90%
фрукты (плоды) сухие	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	100,0	20,0	100%	20,0	0,0	20,0	20,0	0,0	60,0	12,0	60%	160,0	16,0	80%
сахар	45,0	64,0	58,0	76,0	67,0	36,0	301,0	60,2	134%	68,0	57,0	80,0	70,0	51,0	326,0	65,2	145%	627,0	62,7	139%
кондитерские изделия	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	60,0	12,0	80%	0,0	0,0	0,0	0,0	60,0	60,0	12,0	80%	120,0	12,0	80%
кофе	1,2	0,0	5,0	0,0	0,0	5,0	10,0	2,0	167%	0,0	5,0	0,0	5,0	0,0	10,0	2,0	167%	20,0	2,0	167%
какао	1,2	4,0	0,0	4,0	4,0	0,0	12,0	2,4	200%	4,0	0,0	4,0	0,0	4,0	12,0	2,4	200%	24,0	2,4	200%
чай	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	2,0	0,4	100%	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2,5	0,5	125%	4,5	0,5	113%
мясо жилованное (мясо на	78,0	0,0	74,0	51,0	51,0	113,0	289,0	57,8	74%	0,0	74,0	164,0	0,0	89,0	327,0	65,4	84%	616,0	61,6	79%
цыплята	53,0	102,0	0,0	97,0	59,0	0,0	258,0	51,6	97%	114,0	0,0	0,0	113,0	0,0	227,0	45,4	86%	485,0	48,5	92%
рыба	77,0	98,0	66,0	0,0	0,0	99,0	263,0	52,6	68%	62,0	66,0	77,0	0,0	99,0	304,0	60,8	79%	567,0	56,7	74%
колбасные изделия	19,6	20,0	0,0	0,0	20,0	0,0	40,0	8,0	41%	0,0	0,0	20,0	100,0	20,0	140,0	28,0	143%	180,0	18,0	92%
молоко	300,0	215,0	248,0	236,0	258,0	400,0	1357,0	271,4	90%	190,0	277,0	215,0	208,0	307,0	1197,0	239,4	80%	2554,0	255,4	85%
молочные продукты	180,0	180,0	180,0	255,0	180,0	360,0	1155,0	231,0	128%	180,0	380,0	180,0	180,0	180,0	1100,0	220,0	122%	2255,0	225,5	125%
творог	60,0	30,0	0,0	118,0	0,0	0,0	148,0	29,6	49%	118,0	0,0	30,0	0,0	164,0	312,0	62,4	104%	460,0	46,0	77%
сметана	10,0	0,0	6,0	13,0	18,0	0,0	37,0	7,4	74%	20,0	16,0	10,0	0,0	27,0	73,0	14,6	146%	110,0	11,0	110%
сыр	11,8	15,0	15,0	0,0	15,0	0,0	45,0	9,0	76%	15,0	0,0	30,0	15,0	0,0	60,0	12,0	102%	105,0	10,5	89%
масло сливочное	35,0	47,0	47,0	45,0	38,0	38,0	215,0	43,0	123%	51,0	43,0	26,0	43,0	36,0	199,0	39,8	114%	414,0	41,4	118%
масло растительное	18,0	13,0	22,0	22,0	18,0	12,0	87,0	17,4	97%	14,0	21,0	21,0	16,0	19,0	91,0	18,2	101%	178,0	17,8	99%
яйцо диетическое	40,0	116,0	2,0	45,0	1,0	0,0	164,0	32,8	82%	117,0	41,0	4,0	2,0	6,0	170,0	34,0	85%	334,0	33,4	84%
дрожжи	2,0	3,0	3,0	0,0	3,0	0,0	9,0	1,8	90%	0,0	3,0	3,0	3,0	0,0	9,0	1,8	90%	18,0	1,8	90%
соль	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	35,0	7,0	100%	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	35,0	7,0	100%	70,0	7,0	100%
специи	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0	2,0	100%	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0	2,0	100%	20,0	2,0	100%

Прошито 23
(двадцать три)

листа