

Школа



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ с. Бессоновка

**В. П. Демин**

« \_\_\_\_\_ » 2024 г



**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор

ООО «Новация»

**А.С. Пуртов**

« \_\_\_\_\_ » 2024 г

**Примерное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся  
возрастной группы с 11 лет и старше на осенне-зимний период  
с 01.09.2024 года**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

**БЕССОНОВКА – 2024**

растная Школьники 11-18 лет  
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Каша манная вязкая</b>	<b>250</b>	<b>9,67</b>	<b>14,77</b>	<b>44,43</b>	<b>349,25</b>	<b>250</b>
	Крупа манная	55,5/55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	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	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	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	
	<b>Яйца вареные</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>300</b>
	Яйцо	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>595</b>	<b>23,55</b>	<b>29,23</b>	<b>79,85</b>	<b>678,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>136</b>	<b>4</b>
	Капуста белокочанная	106/84	1,51	0,08	3,95	23,52	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Суп-лапша домашняя</b>	<b>250</b>	<b>25,5</b>	<b>55,75</b>	<b>139</b>	<b>1110</b>	<b>156</b>
	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	
	<b>Птица отварная</b>	<b>20</b>	<b>4,71</b>	<b>3,26</b>	<b>0,11</b>	<b>48,57</b>	<b>404</b>
	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	
	<b>Плов из отварной птицы</b>	<b>220</b>	<b>16,76</b>	<b>16,65</b>	<b>39,71</b>	<b>376,09</b>	<b>406</b>
	Курица, 1 категории	216,85/138,2	25,17	25,45	0	329,13	
	Лук репчатый	23,06/11,53	0,16	0,02	0,95	4,73	
	Крупа рисовая	51,33/51,33	3,59	0,51	37,98	170,92	
	Морковь	14,67/11,53	0,15	0,01	0,8	4,03	
	Масло растительное	11,53/11,53	0	11,52	0	103,64	
	Бульон куриный	108,94/108,9	1,09	0	0	3,27	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>54,95</b>	<b>86,86</b>	<b>244,26</b>	<b>1931,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1465</b>	<b>78,5</b>	<b>116,09</b>	<b>324,11</b>	<b>2609,71</b>	



ЗАВТРАК

<b>Омлет натуральный</b>	<b>180</b>	<b>15,52</b>	<b>24,08</b>	<b>4,16</b>	<b>293,54</b>	<b>301</b>
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Яйцо	110,77/110,7	14,07	12,74	0,78	173,91	
Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>
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	
<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>20,65</b>	<b>33,85</b>	<b>49,82</b>	<b>585,34</b>	

ОБЕД

<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>	<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>10,4</b>	<b>6,5</b>	<b>124</b>	<b>53</b>
Огурцы соленые	25/20	0,16	0,02	0,34	2,6	
Свекла	93/74	1,11	0,07	6,51	31,08	
Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>250</b>	<b>2,3</b>	<b>4,25</b>	<b>15,13</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
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	
<b>Мясо отварное</b>	<b>20</b>	<b>5,44</b>	<b>3,88</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>357</b>
Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
<b>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</b>	<b>100</b>	<b>9,5</b>	<b>5,14</b>	<b>4,5</b>	<b>102,14</b>	<b>343</b>
Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>429</b>
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	
<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>
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	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>28,2</b>	<b>32,59</b>	<b>103,89</b>	<b>822,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1420</b>	<b>48,85</b>	<b>66,44</b>	<b>153,71</b>	<b>1408,28</b>	

ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>16,07</b>	<b>46,4</b>	<b>373,75</b>	<b>258</b>
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Пшено	62,5/62,5	7,19	2,06	41,56	213,75	
	Вода	65/65	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>496</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	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	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>23,18</b>	<b>29,23</b>	<b>91,32</b>	<b>722,95</b>		
ОБЕД	<b>Салат из моркови</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>132,7</b>	<b>7</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>250</b>	<b>9,85</b>	<b>4,82</b>	<b>15,15</b>	<b>143,5</b>	<b>150</b>
	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	
	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>9,64</b>	<b>8,36</b>	<b>169,71</b>	<b>412</b>
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>291</b>
	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	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>
	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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>37,42</b>	<b>26,17</b>	<b>127,5</b>	<b>892,69</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>60,6</b>	<b>55,4</b>	<b>218,82</b>	<b>1615,64</b>		



ЗАВТРАК	<b>Запеканка из творога</b>	<b>180</b>	<b>28,8</b>	<b>30,24</b>	<b>28,67</b>	<b>509,99</b>	<b>313</b>
	Сухари	6,25/6,25	1	0,06	4,37	20,96	
	Творог	169,2/167,4	27,96	15,07	3,35	259,97	
	Крупа манная	11,65/11,65	1,2	0,12	8,22	38,78	
	Масло сливочное	6,25/6,25	0,08	3,84	0,11	35,35	
	Сахарный песок	11,65/11,65	0	0	11,62	44,14	
	Сметана	6,25/6,25	0,17	0,62	0,24	7,43	
	Ванилин	0,02/0,02	0	0	0	0	
	Яйцо	5,4/5,4	0,69	0,62	0,04	8,48	
	Вода	43,2/43,2	0	0	0	0	
	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>20</b>	<b>1,44</b>	<b>1,7</b>	<b>11,1</b>	<b>65,6</b>	<b>481</b>
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20/20	1,44	1,7	11,1	65,6	
	<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>
	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	
	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>
	Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>470</b>	<b>35,32</b>	<b>33,46</b>	<b>85,35</b>	<b>792,59</b>		
ОБЕД	<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>107</b>
	Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
	<b>Ши из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,75</b>	<b>4,98</b>	<b>7,77</b>	<b>8,25</b>	<b>142</b>
	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	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>220</b>	<b>26</b>	<b>23,21</b>	<b>16,61</b>	<b>378,99</b>	<b>369</b>
	Картофель	152/114	2,28	0,46	18,58	87,78	
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	151,01/110,8	22,42	7,1	0	153,61	
	Томат-пюре	7/7	0	0	0	0	
	Лук репчатый	17,49/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Масло сливочное	7/7	0,09	4,3	0,12	39,6	
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
	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	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>860</b>	<b>35,19</b>	<b>30,89</b>	<b>82,28</b>	<b>677,04</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>70,51</b>	<b>64,35</b>	<b>167,63</b>	<b>1469,63</b>		

ЗАВТРАК	<b>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"</b>						
	<b>вязкая</b>	<b>250</b>	<b>10,7</b>	<b>17,65</b>	<b>39,4</b>	<b>359,25</b>	<b>247</b>
	Овсяные хлопья "Геркулес"	55/55	6,77	3,41	33,99	193,6	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	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	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	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	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>22,58</b>	<b>30,21</b>	<b>75,22</b>	<b>643,45</b>		
ОБЕД	<b>Салат картофельный с солеными</b>						
	<b>огурцами и зеленым горошком</b>	<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>6,2</b>	<b>8,9</b>	<b>99</b>	<b>75</b>
	Картофель	68,1/49	0,98	0,2	7,99	37,73	
	Лук репчатый	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Огурцы соленые	30/24	0,19	0,02	0,41	3,12	
	Горошек зеленый консервированный	26,2/17	3,91	0,2	9,06	51,46	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	<b>Суп картофельный с макаронными</b>						
	<b>изделиями</b>	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>2,85</b>	<b>18,83</b>	<b>111,25</b>	<b>147</b>
	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	
	<b>Птица отварная</b>	<b>100</b>	<b>21,21</b>	<b>14,66</b>	<b>0,51</b>	<b>218,57</b>	<b>404</b>
	Курица, 1 категории	144/128,57	23,4	23,66	0	306,01	
	Морковь	3,86/2,57	0,03	0	0,18	0,9	
	Петрушка	3,86/3,86	0,14	0,02	0,29	1,89	
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>180</b>	<b>6,66</b>	<b>6,48</b>	<b>7,02</b>	<b>113,4</b>	<b>423</b>
	Капуста белокочанная	236,34/189	3,4	0,19	8,88	52,92	
	Томат-пюре	14,4/14,4	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,78/10,8	0,15	0,02	0,89	4,43	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Сахарный песок	5,4/5,4	0	0	5,39	20,47	
	Морковь	9/7,2	0,09	0,01	0,5	2,52	
	Мука пшеничная	2,16/2,16	0,22	0,02	1,49	7,21	
	Петрушка	4,86/3,6	0,13	0,01	0,27	1,76	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	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		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>38,15</b>	<b>30,99</b>	<b>83,5</b>	<b>766,82</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1455</b>	<b>60,73</b>	<b>61,2</b>	<b>158,72</b>	<b>1410,27</b>		



ЗАВТРАК	<b>Каша манная вязкая</b>	<b>250</b>	<b>9,67</b>	<b>14,77</b>	<b>44,43</b>	<b>349,25</b>	<b>250</b>
	Крупа манная	55,5/55,5	5,72	0,56	39,18	184,82	
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>496</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>20,4</b>	<b>124</b>	<b>96</b>
	Джем	20,2/20	0,1	0	14,32	55,2	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Хлеб пшеничный	15/15	1,18	0,15	7,24	32,04	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>16,45</b>	<b>22,63</b>	<b>99,85</b>	<b>669,45</b>		
ОБЕД	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>89</b>	<b>50</b>
	Свекла	121/95	1,42	0,1	8,36	39,9	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Суп из овощей</b>	<b>250</b>	<b>3,68</b>	<b>4,4</b>	<b>15,28</b>	<b>115,5</b>	<b>143</b>
	Картофель	50/37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	
	Капуста белокочанная	47/37,5	0,68	0,04	1,76	10,5	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	
	Зеленый горошек	10/10	2,1	0,2	4,7	29,8	
	Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Петрушка (корень)	6,75/5	0,08	0,03	0,51	2,55	
	Бульон мясной	187,5/187,5	1,88	0	0	7,5	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Котлеты, биточки, шницели припущенные</b>	<b>100</b>	<b>13,5</b>	<b>9,64</b>	<b>8,36</b>	<b>169,71</b>	<b>412</b>
	Курица, 1 категории	186,43/66,86	12,17	12,3	0	159,13	
	Молоко	23,14/23,14	0,67	0,74	1,09	13,88	
	Хлеб пшеничный	16,71/16,71	1,32	0,17	8,07	35,7	
	<b>Рис отварной</b>	<b>180</b>	<b>4,43</b>	<b>7,29</b>	<b>40,57</b>	<b>245,52</b>	<b>414</b>
	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	
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>
	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	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>29,55</b>	<b>29,13</b>	<b>133,01</b>	<b>909,53</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1460</b>	<b>46</b>	<b>51,76</b>	<b>232,86</b>	<b>1578,98</b>		

**ЗАВТРАК**

<b>Омлет натуральный</b>	<b>180</b>	<b>15,52</b>	<b>24,08</b>	<b>4,16</b>	<b>293,54</b>	<b>301</b>
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Масло сливочное	6,93/6,93	0,09	4,26	0,12	39,22	
Яйцо	110,77/110,7	14,07	12,74	0,78	173,91	
Молоко	69,23/69,23	2,01	2,22	3,25	41,54	
<b>Чай с сахаром, вареньем, медом</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>60</b>	<b>493</b>
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	
<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>490</b>	<b>20,65</b>	<b>33,85</b>	<b>49,82</b>	<b>585,34</b>	

**ОБЕД**

<b>Овощи натуральные соленые (огурцы)</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>13</b>	<b>107</b>
Огурцы соленые	105/100	0,8	0,1	1,7	13	
<b>Суп с крупой (перловой, рисовой, манной)</b>	<b>250</b>	<b>1,6</b>	<b>5,07</b>	<b>17,05</b>	<b>120,25</b>	<b>155</b>
Крупа перловая	6,65/6,65	0,62	0,07	4,45	20,95	
Крупа манная	6,65/6,65	0,68	0,07	4,69	22,14	
Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
Крупа рисовая	6,65/6,65	0,47	0,07	4,92	22,14	
Морковь	12,5/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
Бульон мясной	237,5/237,5	2,38	0	0	9,5	
Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
<b>Гуляш из говядины (2-й вариант)</b>	<b>100</b>	<b>13,2</b>	<b>14,52</b>	<b>3,3</b>	<b>196,8</b>	<b>368</b>
Говядина, лопаточная часть (запеченная)	98,4/72,6	14,08	4,79	0	99,47	
Томат-пюре	5,4/5,4	0	0	0	0	
Лук репчатый	2,4/1,8	0,03	0	0,15	0,74	
Лук репчатый	9/7,8	0,11	0,02	0,64	3,2	
Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,98	
Морковь	2,4/1,8	0,02	0	0,12	0,63	
Морковь	10,8/8,4	0,11	0,01	0,58	2,94	
Мука пшеничная	2,4/2,4	0,25	0,03	1,66	8,03	
Петрушка (корень)	1,8/1,2	0,02	0,01	0,12	0,61	
<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>291</b>
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	
<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>22,8</b>	<b>97</b>	<b>519</b>
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	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6	
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>900</b>	<b>28,77</b>	<b>21,6</b>	<b>112,74</b>	<b>764,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1390</b>	<b>49,42</b>	<b>55,45</b>	<b>162,56</b>	<b>1349,87</b>	



ЗАВТРАК	<b>Каша рисовая вязкая</b>	<b>250</b>	<b>7,85</b>	<b>14,77</b>	<b>46,25</b>	<b>349,25</b>	<b>253</b>
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Крупа рисовая	55,5/55,5	3,89	0,56	41,07	184,82	
	Вода	67,5/67,5	0	0	0	0	
	Молоко	137,5/137,5	3,99	4,4	6,46	82,5	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	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	
	<b>Бутерброды с сыром (1-й вариант)</b>	<b>45</b>	<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>90</b>
	Сыр "Российский"	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	
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>555</b>	<b>19,73</b>	<b>27,33</b>	<b>82,07</b>	<b>633,45</b>		
ОБЕД	<b>Салат из моркови</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>132</b>	<b>7</b>
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Морковь	110/88	1,14	0,09	6,07	30,8	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>1,83</b>	<b>5</b>	<b>10,65</b>	<b>95</b>	<b>128</b>
	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	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Мясо отварное</b>	<b>20</b>	<b>5,44</b>	<b>3,88</b>	<b>0</b>	<b>56,6</b>	<b>357</b>
	Говядина, покромка	44/32,4	6,03	5,18	0	70,76	
	Лук репчатый	1/0,8	0,01	0	0,07	0,33	
	Морковь	1,2/1	0,01	0	0,07	0,35	
	<b>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</b>	<b>100</b>	<b>9,5</b>	<b>5,14</b>	<b>4,5</b>	<b>102,14</b>	<b>343</b>
	Минтай	80/60,71	9,71	0,36	0	41,89	
	Томат-пюре	6,43/6,43	0	0	0	0	
	Лук репчатый	12,14/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Сахарный песок	1,79/1,79	0	0	1,79	6,78	
	Морковь	22,86/17,86	0,23	0,02	1,23	6,25	
	Петрушка (корень)	3,57/2,86	0,04	0,02	0,29	1,46	
	Вода	17,86/17,86	0	0	0	0	
	Масло растительное	5,36/5,36	0	5,35	0	48,19	
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>	<b>3,78</b>	<b>7,92</b>	<b>19,62</b>	<b>165,6</b>	<b>429</b>
	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		
<b>Компот из яблок с лимонами</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>25,1</b>	<b>103</b>	<b>509</b>	
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		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>940</b>	<b>27,89</b>	<b>34,54</b>	<b>102,37</b>	<b>834,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1495</b>	<b>47,62</b>	<b>61,87</b>	<b>184,44</b>	<b>1467,59</b>		

ЗАВТРАК	<b>Каша пшеничная вязкая</b>	<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>16,07</b>	<b>46,4</b>	<b>373,75</b>	<b>258</b>
	Масло сливочное	12,5/12,5	0,16	7,69	0,21	70,75	
	Пшено	62,5/62,5	7,19	2,06	41,56	213,75	
	Вода	65/65	0	0	0	0	
	Молоко	130/130	3,77	4,16	6,11	78	
	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>25</b>	<b>144</b>	<b>496</b>
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Какао-порошок	3/3	0,73	0,45	0,31	8,67	
	Вода	110/110	0	0	0	0	
	Молоко	100/100	2,9	3,2	4,7	60	
	<b>Бутерброды с маслом (1-й вариант)</b>	<b>40</b>	<b>1,6</b>	<b>16,7</b>	<b>10</b>	<b>197</b>	<b>93</b>
	Масло сливочное	20/20	0,26	12,3	0,34	113,2	
	Хлеб пшеничный	20/20	1,58	0,2	9,66	42,72	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,2</b>	<b>109</b>
Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>18,08</b>	<b>36,43</b>	<b>91,42</b>	<b>766,95</b>		
ОБЕД	<b>Винегрет овощной</b>	<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>10,8</b>	<b>6,8</b>	<b>130</b>	<b>76</b>
	Картофель	29,4/22	0,44	0,09	3,59	16,94	
	Огурец соленый	38/30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Лук репчатый	18/15	0,21	0,03	1,23	6,15	
	Свекла	19/15	0,22	0,02	1,32	6,3	
	Морковь	13/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Уха с крупой</b>	<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>2,48</b>	<b>14,38</b>	<b>105,75</b>	<b>152</b>
	Минтай	45/31,25	6,41	2,03	0	43,75	
	Картофель	77,5/50	1	0,2	8,15	38,5	
	Укроп	6,25/5	0,12	0,02	0,32	2	
	Крупа перловая	7,5/7,5	0,7	0,08	5,02	23,62	
	Лук репчатый	23,75/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Вода	213,75/213,7	0	0	0	0	
	<b>Кнели из кур с рисом</b>	<b>100</b>	<b>15,56</b>	<b>15,81</b>	<b>6,69</b>	<b>221,14</b>	<b>411</b>
	Курица, 1 категории	198/84,88	15,44	15,61	0	201,97	
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	
	Крупа рисовая	8,36/8,36	0,59	0,08	6,19	27,84	
	Вода	9,64/9,64	0	0	0	0	
	<b>Соус красный основной</b>	<b>50</b>	<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>456</b>
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Лук репчатый	2,4/2	0,03	0	0,16	0,82	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Сахарный песок	1,25/1,25	0	0	1,25	4,74	
	Соль пищевая йодированная	0,12/0,12	0	0	0	0	
	Морковь	5/4	0,05	0	0,28	1,4	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Мука пшеничная	2,5/2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	
	Петрушка (корень)	1,35/1	0,02	0,01	0,1	0,51	
	Лавровый лист	0,01/0,01	0	0	0	0,03	
	Бульон мясной	50/50	0,5	0	0	2	
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>6,79</b>	<b>0,81</b>	<b>34,85</b>	<b>173,88</b>	<b>291</b>
	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		
<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>110</b>	<b>508</b>	
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		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>37,06</b>	<b>31,91</b>	<b>127,4</b>	<b>936,72</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>55,14</b>	<b>68,34</b>	<b>218,82</b>	<b>1703,67</b>		



ЗАВТРАК	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>12,1</b>	<b>10,1</b>	<b>34</b>	<b>275</b>	<b>295</b>
	Сыр твердый	22/20	5,2	5,3	0,7	71,12	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
	Вода	357/357	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,98/2,98	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	59,5/59,5	6,72	1,25	41,41	203,49	
	Масло сливочное	7,88/7,88	0,1	4,84	0,13	44,57	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>501</b>
	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	
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>	<b>105</b>
	Масло сладко-сливочное несоленое	10/10	0,05	8,25	0,08	74,8	
<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,8</b>	<b>111</b>	
Батон нарезной	40/40	3	1,16	20,56	104,8		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>20,99</b>	<b>22,69</b>	<b>83,9</b>	<b>603,2</b>		
ОБЕД	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,6</b>	<b>138</b>	<b>2</b>
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	
	Яблоки	28/20	0,08	0,08	1,96	9,4	
	Сахарный песок	5/5	0	0	4,99	18,95	
	Морковь	32/26	0,34	0,03	1,79	9,1	
	Лимонная кислота	0,1/0,1	0	0	0	0	
	Вода	5/5	0	0	0	0	
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	
	<b>Рассольник</b>	<b>250</b>	<b>1,85</b>	<b>0</b>	<b>5,07</b>	<b>109,5</b>	<b>133</b>
	Картофель	100/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Огурцы соленые	16,75/15	0,12	0,02	0,26	1,95	
	Бульон мясной	175/175	1,75	0	0	7	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	<b>Сметана</b>	<b>10</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>0,36</b>	<b>16,2</b>	<b>479</b>
	Сметана 15,0% жирности	10/10	0,26	1,5	0,36	16,2	
	<b>Курица в соусе томатном</b>	<b>100</b>	<b>10,2</b>	<b>10,12</b>	<b>3,08</b>	<b>144</b>	<b>405</b>
	Курица, 1 категории	156/99	18,02	18,22	0	235,62	
	Томат-пюре	6,98/6,98	0	0	0	0	
	Лук репчатый	6,98/5,62	0,08	0,01	0,46	2,31	
	Масло сливочное	6,75/6,75	0,09	4,15	0,11	38,2	
	Чеснок	0,68/0,68	0,04	0	0,2	1,01	
	Морковь	6,98/5,62	0,07	0,01	0,39	1,97	
	Сметана	3,75/3,75	0,1	0,38	0,15	4,47	
	Мука пшеничная	1,42/1,42	0,15	0,02	0,98	4,75	
	Вода	34,5/34,5	0	0	0	0	
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>180</b>	<b>10,26</b>	<b>9,41</b>	<b>44,5</b>	<b>303,66</b>	<b>237</b>
	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	
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>15,2</b>	<b>61</b>	<b>494</b>
	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		
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,6</b>	<b>109</b>	
Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,48	13,36	69,6		
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,32</b>	<b>19,68</b>	<b>94</b>	<b>108</b>	
Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	40/40	3,04	0,32	19,68	94		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>910</b>	<b>29,45</b>	<b>31,93</b>	<b>111,85</b>	<b>935,96</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1440</b>	<b>50,44</b>	<b>54,62</b>	<b>195,75</b>	<b>1539,16</b>		