

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ "Журавская ОШ"

" 31 " 31 Кийк
2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся с 7- 11 лет (завтрак - обед)

2021- 2022 учебный год

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

Неделя первая
День первый,
понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	200/10	6	6	10,85	10,85	42,95	42,95	294	294	0,06	0,06	0,96	0,96	54,8	54,8	0,23	0,23	130,67	130,67	157,44	157,44	36,46	36,46	0,6	0,6
383	какао с молоком сгущенным	200	200	3,7	3,7	2,6	2,6	25,08	25,08	138,4	138,4	0,02	0,02	0,38	0,38	9,5	9,5	0,04	0,04	137,99	137,99	117,86	117,86	17,99	17,99	0,64	0,64
3	бутерброд с сыром	30/5/15	30/5/15	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	0,04	0,04	0,11	0,11	59	59	0,47	0,47	139,2	139,2	96	96	9,45	9,45	0,49	0,49
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
	ИТОГО:			17,75	17,75	22,5	22,5	114,36	114,36	733,4	733,4	0,18	0,18	16,45	16,45	123,3	123,3	0,8	0,8	419,86	419,86	413,3	413,3	126,9	126,9	2,63	2,63
ОБЕД																											
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	7,2	7,2	0,02	0,02	2,94	2,94	0	0	0,05	0,05	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,3	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,77	2,77	2,83	2,83	17,46	17,46	118,25	118,25	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0,67	0,67	29,2	29,2	67,57	67,57	27,27	27,27	1,12	1,12
230	рыба тушенная в томатном соусе	75/75	75/75	16,4	16,4	8,62	8,62	5,7	5,7	174	174	0,15	0,15	9,67	9,67	8,61	8,61	8,07	8,07	55,42	55,42	49,3	49,3	55,92	55,92	1,15	1,15
303	каша вязкая (манная)	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	x	x	x	x	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	0	0,38	0	0	0	45,12	0	193,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,08	0	7,92	0	4,08	0	0,72
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	0	0	0	0	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			29,1	31,08	17,13	18,83	79,67	134,61	696,27	950,75	0,43	0,47	22,99	22,99	8,61	8,61	10,29	10,56	133,22	155,51	338,58	386,88	151,84	164,56	8,17	9,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,85	48,83	39,63	41,33	194,03	248,97	1429,67	1684,2	0,61	0,65	39,44	39,44	131,9	131,9	11,09	11,36	553,08	575,37	751,88	800,18	278,74	291,46	10,8	12,23

Неделя первая

День второй, вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	P 7-10 лет	P 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
209	Яйца варенные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0,03	0,03	0	0	100	100	0	0	22	22	76,8	76,8	4,8	4,8	1	1
139	капуста тушеная	150	150	3,06	3,06	5,52	5,52	11,84	11,84	115,5	115,5	0,05	0,05	25,62	25,62	0	0	2,93	2,93	88,13	88,13	61,04	61,04	31,28	31,28	1,25	1,25
389	Соки овощные, фруктовые ягодные	200	200	1	1	0	0	25,4	25,4	105,6	105,6	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	0	0,38	0	0	0	45,12	0	193,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,08	0	7,92	0	4,08	0	0,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	0,6	0,6	93,52	93,52	0,04	0,04	0	0	0	0	0,52	0,52	9,2	9,2	34,8	34,8	13,2	13,2	0,44	0,44
	ИТОГО:			12,3	12,68	10,52	10,52	38,12	83,24	377,62	571,14	0,12	0,12	27,75	27,75	100	100	3,45	3,45	134,66	150,74	195,84	203,76	61,55	65,63	4,82	5,54
ОБЕД																											
52	салат из свеклы с зеленым горошком	100	100	1,24	1,65	3,09	4,12	5,47	7,29	54,68	72,9	0,03	0,04	5,15	6,86	0	0	1,41	1,88	21,25	28,33	31,21	41,61	13,79	18,39	0,98	1,35
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	7,55	7,55	6,52	6,52	1,98	1,98	97,88	97,88	0,01	0,01	0,75	0,75	x	x	1,15	1,15	22,57	22,57	12,47	12,47	5,52	5,52	0,2	0,2
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	x	x	x	x	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	x	x	0,6	0,6	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	0	0	0	0	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			33,9	36,14	25,1	27,63	99,99	105,33	857,5	931,87	0,24	0,28	23,13	24,84	22	22	5,11	5,68	113,95	121,52	293,83	307,95	146,15	152,86	14,11	14,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,2	48,82	35,62	38,15	138,11	188,57	1235,12	1503	0,36	0,4	50,88	52,59	122	122	8,56	9,13	248,61	272,26	489,67	511,71	207,7	218,49	18,93	20,13

Неделя первая

День третий, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
204	макароны отварные с сыром	150/30	150/30	11,5	11,5	35,53	35,53	28,99	28,99	284,24	284,24	0,06	0,06	0,19	0,19	97,92	97,92	0,91	0,91	250,92	250,92	171,76	171,76	17,27	17,27	1,04	1,04
386	Кисломолочные продукты (йогурт)	200	200	10,08	10,08	5,88	5,88	44,2	44,2	282,72	282,72	0,1	0,1	1,6	1,6	0,02	0,02	0	0	310	310	238	238	37,6	37,6	0,24	0,24
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
ПР	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	0,6	0,6	93,52	93,52	0,04	0,04	x	x	x	x	0,52	0,52	9,2	9,2	34,8	34,8	13,2	13,2	0,44	0,44
	ИТОГО:			27,97	27,97	45,91	45,91	107,94	107,94	846,98	846,98	0,24	0,24	1,8	1,8	125,9	125,9	1,98	1,98	655,12	655,12	474,91	474,91	78,37	78,37	2,33	2,33
ОБЕД																											
99	Суп из овощей	250	250	1,58	1,58	4,98	4,98	9,14	9,14	95,25	95,25	0,07	0,07	10,37	10,37	0	0	2,32	2,32	34,85	34,85	49,27	49,27	20,75	20,75	0,77	0,77
279	Тефтели (II вариант)	110	110	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	142	142	0,05	0,05	0,41	0,41	33	33	0,45	0,45	23,65	23,65	83,14	83,14	16,5	16,5	0,68	0,68
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	180	10,31	10,31	7,31	7,31	46,36	46,36	292,5	292,5	0,25	0,25	0	0	0	0	0,72	0,72	17,42	17,42	244,71	244,71	162,99	162,99	5,47	5,47
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			27,32	27,32	25,44	25,44	125,5	125,5	940,35	940,35	0,48	0,48	12,92	12,92	61	61	4,79	4,79	183,35	183,35	499,17	499,17	242,71	242,71	11,23	11,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,29	55,29	71,35	71,35	233,44	233,44	1787,33	1787,3	0,72	0,72	14,72	14,72	186,9	186,9	6,77	6,77	838,47	838,47	974,08	974,08	321,08	321,08	13,56	13,56

Неделя первая
День четвертый,
четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
225	оладьи с творогом	150/20	150/20	15,46	15,46	13,97	13,97	64,55	64,55	446	446	0,22	0,22	0,73	0,73	40,8	40,8	5,38	5,38	209,72	209,72	256,4	256,4	54,39	54,39	1,93	1,93
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
	ИТОГО:			17,84	17,84	14,74	14,74	111,25	111,25	652	652	0,28	0,28	17,86	17,86	40,8	40,8	5,44	5,44	237,05	237,05	321,6	321,6	129,66	129,66	4,96	4,96
ОБЕД																											
49	салат витаминный (2 вариант)	100	100	1,29	2,58	3,11	6,22	11,07	22,14	77,45	154,9	0,02	0,04	15,75	31,5	x	x	8,05	16,1	15,98	31,96	21,57	43,14	9,2	18,4	0,48	0,96
116	суп с крупой и томатом	250	250	0,7	0,7	4,79	4,79	1,88	1,88	52,5	52,5	0,01	0,01	1,47	1,47	0	0	2,27	2,27	21,37	21,37	12,27	12,27	5,17	5,17	0,27	0,27
291	плов из птицы	225	250	19,06	21,17	11,77	13,07	40,19	44,65	343,49	380,66	0,11	0,12	6,77	7,52	21,89	24,32	0,55	0,61	51,12	57,92	190,24	219,15	60,79	67,54	2,21	2,45
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,08	38,08	29,58	29,58	177,45	177,45	1222,65	1222,7	0,57	0,57	41,46	41,46	54,6	54,6	11	11	355,58	355,58	602,37	602,37	242,41	242,41	9,94	9,94

Неделя первая
День пятый, пятница

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	200/10	6,11	6,11	10,72	10,72	11,2	11,1	251	251	0,08	0,08	1,17	1,17	58	58	0,52	0,52	133,77	133,77	118,19	118,9	20,3	20,3	0,47	0,47
3	бутерброд с сыром	30/5/15	30/5/15	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	0,04	0,04	0,11	0,11	59	59	0,47	0,47	139,2	139,2	96	96	9,45	9,45	0,49	0,49
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
	ИТОГО:			11,41	11,41	13,17	13,17	95,68	95,68	549,5	549,5	0,14	0,14	17,25	17,25	87	87	1,08	1,08	251,53	251,53	191,55	191,55	95,02	95,02	4,13	4,13
ОБЕД																											
82	борщ с капустой и картофелем	250	250	1,83	1,83	4,9	4,9	11,75	11,75	98,4	98,4	0,05	0,05	10,3	10,3	x	x	2,4	2,4	34,45	34,45	53,03	53,03	26,2	26,2	1,18	1,18
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
303	каша вязкая	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	x	x	x	x	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			22,6	24,2	19,03	20,73	68,88	78,7	629,92	690,88	0,23	0,27	12,53	12,53	22	22	4,23	4,5	105,98	112,19	342,14	382,52	95,52	104,16	14,11	14,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,01	35,61	32,2	33,9	164,56	174,38	1179,42	1240,4	0,37	0,41	29,78	29,78	109	109	5,31	5,58	357,51	363,72	533,69	574,07	190,54	199,18	18,24	18,95

Неделя первая
День шестой,
понедельник

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
174	Каша вязкая молочная из риса	200	200	6	6	40,85	40,85	42,95	42,95	294	294	0,06	0,06	0,96	0,96	54,8	54,8	0,23	0,23	130,67	130,67	157,44	157,44	36,46	36,46	0,6	0,6
3	бутерброд с сыром	30/5/15	30/5/15	5,8	5,8	8,3	8,3	14,83	14,83	157	157	0,04	0,04	0,11	0,11	59	59	0,47	0,47	139,2	139,2	96	96	9,45	9,45	0,49	0,49
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
	ИТОГО:			15,16	15,16	53,27	53,27	107,13	107,13	699,5	699,5	0,14	0,14	3,21	3,21	141,8	141,8	1,25	1,25	370,2	370,2	306,99	306,99	68,48	68,48	3,83	3,83
ОБЕД																											
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	2,2	5,2	5,2	15,58	15,58	117,9	117,9	0,15	0,15	14,3	14,3	x	x	2,43	2,43	16,55	16,55	34,95	34,95	28	28	1,03	1,03
227	Рыба припущенная	50	50	9,89	9,89	2,75	2,75	2,09	2,09	73	73	0	0	0,44	0,44	15	15	0,34	0,34	26,84	26,84	109,21	109,21	17,35	17,35	0,48	0,48
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	x	x	x	x	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			23,45	25,28	14,12	15,62	75,81	79,33	617,14	673,29	0,26	0,29	16,87	16,87	15	15	4,39	4,49	70,19	70,68	269,31	273,03	96,52	98,63	6,21	6,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,61	40,44	67,39	68,89	182,94	186,46	1316,64	1372,8	0,4	0,43	20,08	20,08	156,8	156,8	5,64	5,74	440,39	440,88	576,3	580,02	165	167,11	10,04	10,15

Вторая неделя

День седьмой, вторник

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
225	оладьи из творога (со сгущенным молоком)	150/20	150/20	15,46	15,46	13,97	13,97	64,55	64,55	446	446	0,22	0,22	0,73	0,73	40,8	40,8	5,38	5,38	209,72	209,72	256,4	256,4	54,39	54,39	1,93	1,93
389	соки овощные, фруктовые ягодные	200	200	1	1	x	x	25,4	25,4	105,6	105,6	0,04	0,04	8	8	x	x	1,6	1,6	40	40	36	36	20	20	0,4	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	0,6	0,6	93,52	93,52	0,04	0,04	x	x	x	x	0,52	0,52	9,2	9,2	34,8	34,8	13,2	13,2	0,44	0,44
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
	ИТОГО:			21,87	21,87	15,12	15,12	122,05	122,05	789,12	789,12	0,36	0,36	23,73	23,73	40,8	40,8	7,56	7,56	270,92	270,92	369,2	369,2	150,59	150,59	3,67	3,67
ОБЕД																											
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	250	0,57	0,57	2,42	2,42	1,72	1,72	29,25	29,25	0,01	0,01	0,75	0,75	x	x	1,15	1,15	22,57	22,57	12,47	12,47	5,52	5,52	0,2	0,2
290	Птица или кролик	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
303	каша вязкая	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	x	x	x	x	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38	0,01	0,01	0,9	0,9	x	x	0,08	0,08	14,18	14,18	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			22,37	23,97	16,83	18,53	90,91	100,73	695,15	756,11	0,2	0,24	1,75	1,75	22	22	3,06	3,33	92,95	99,16	282,78	323,16	67,71	76,35	11,95	12,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,24	45,84	31,95	33,65	212,96	222,78	1484,27	1545,2	0,56	0,6	25,48	25,48	62,8	62,8	10,62	10,89	363,87	370,08	651,98	692,36	218,3	226,94	15,62	16,33

Вторая неделя
День восьмой, среда

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
204	макароны отварные с сыром	150/30	150/30	11,5	11,5	35,53	35,53	28,99	28,99	284,24	284,24	0,06	0,06	0,19	0,19	97,92	97,92	0,91	0,91	250,92	250,92	171,76	171,76	17,27	17,27	1,04	1,04
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,6	97,6	0,01	0,01	1,8	1,8	x	x	x	x	6,4	6,4	4,4	4,4	3,6	3,6	0,18	0,18
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
	ИТОГО:			13,91	13,91	36,44	36,44	84,37	84,37	525,84	525,84	0,13	0,13	16,99	16,99	97,92	97,92	0,97	0,97	269,32	269,32	218,16	218,16	83,87	83,87	2,12	2,12
ОБЕД																											
52	салат из свеклы с зеленым горошком	100	100	1,24	1,65	3,09	4,12	5,47	7,29	54,68	72,9	0,03	0,04	5,15	6,86	0	0	1,41	1,88	21,25	28,33	31,21	41,61	13,79	18,39	0,98	1,35
98	Суп крестьянский с крупой	250	250	1,48	1,48	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	0,04	0,04	9,78	9,78	0	0	2,3	2,3	35,87	35,87	33,57	33,57	14,17	14,17	0,57	0,57
268	Котлеты, биточки, шницели	100	100	15,84	15,84	22,54	22,54	13,22	13,22	322	322	0,06	0,06	0	0	40	40	3,56	3,56	12,82	12,82	169,76	169,76	30,6	30,6	2,7	2,7
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	180	10,31	10,31	7,31	7,31	46,36	46,36	292,5	292,5	0,25	0,25	0	0	0	0	0,72	0,72	17,42	17,42	244,71	244,71	162,99	162,99	5,47	5,47
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,6	97,6	0,01	0,01	1,8	1,8	x	x	x	x	6,4	6,4	4,4	4,4	3,6	3,6	0,18	0,18
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			33,64	34,05	38,75	39,78	106,23	108,05	1005,13	1023,4	0,46	0,47	16,73	18,44	40	40	8,74	9,21	100,86	107,94	552,15	562,55	245,05	249,65	11,47	11,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,55	47,96	75,19	76,22	190,6	192,42	1530,97	1549,2	0,59	0,6	33,72	35,43	137,9	137,9	9,71	10,18	370,18	377,26	770,31	780,71	328,92	333,52	13,59	13,96

Вторая неделя

День девятый, четверг

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 7-11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
227	Рыба припущенная	50	50	9,89	9,89	2,75	2,75	2,09	2,09	73	73	0	0	0,44	0,44	15	15	0,34	0,34	26,84	26,84	109,21	109,21	17,35	17,35	0,48	0,48
305	Рис отварной	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	0	0	x	x	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,6	97,6	0,01	0,01	1,8	1,8	x	x	x	x	6,4	6,4	4,4	4,4	3,6	3,6	0,18	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	0,6	0,6	93,52	93,52	0,04	0,04	x	x	x	x	0,52	0,52	9,2	9,2	34,8	34,8	13,2	13,2	0,44	0,44
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
	ИТОГО:			17,74	19,34	8,11	9,81	54,39	64,21	436,84	497,8	0,13	0,17	2,24	2,24	15	15	1,61	1,88	60,21	66,42	262,82	303,2	58,63	67,27	3	3,71
ОБЕД																											
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	7,2	7,2	0,02	0,02	2,94	2,94	0	0	0,05	0,05	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,3	0,3
101	суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	1,97	1,97	2,71	2,71	12,11	12,11	85,75	85,75	0,09	0,09	1,36	1,36	x	x	1,22	1,22	26,7	26,7	55,97	55,97	22,77	22,77	0,87	0,87
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	175	12	12	11,27	11,27	15,2	15,2	210	210	0,07	0,07	11,3	11,3	13,8	13,8	1,94	1,94	36,33	36,33	104,7	104,7	38,08	38,08	1,84	1,84
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	1	x	x	25,4	25,4	105,6	105,6	0,04	0,04	8	8	x	x	1,6	1,6	40	40	36	36	20	20	0,4	0,4
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,98	39,58	22,95	24,65	120,59	130,41	1007,49	1068,5	0,42	0,46	25,84	25,84	28,8	28,8	7,17	7,44	178,74	184,95	543,59	583,97	171,38	180,02	7,98	8,69

Вторая неделя

День десятый, пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ЗАВТРАК																											
219	сырники из творога(со сгущенным молоком)	100/40	100/40	21,68	21,68	17,94	17,94	34,28	34,28	386	386	0,08	0,08	0,66	0,66	73,8	73,8	2,94	2,94	281,4	281,4	313,76	313,76	36,68	36,68	0,76	0,76
386	Кисломолочные продукты	200	200	10,08	10,08	5,88	5,88	44,2	44,2	282,72	282,72	0,1	0,1	1,6	1,6	0,02	0,02	0	0	310	310	238	238	37,6	37,6	0,24	0,24
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	0	0	0,06	0,06	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
	ИТОГО:			37,24	37,24	28,67	28,67	144,13	144,13	999,22	999,22	0,28	0,28	17,27	17,27	101,8	101,8	3,55	3,55	688,4	688,4	624,11	624,11	147,58	147,58	2,51	2,51
ОБЕД																											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	1,8	4,95	4,95	7,9	7,9	89,8	89,8	0,5	0,5	15,8	15,8	0	0	2,4	2,4	49,3	49,3	49,3	49,3	22,1	22,1	0,82	0,82
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	x	x	x	x	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38	0,01	0,01	0,9	0,9	x	x	0,08	0,08	14,18	14,18	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			25,69	27,52	19,97	21,47	101	104,52	785,12	841,27	0,65	0,68	16,8	16,8	22	22	4,43	4,53	106,28	106,77	238,65	242,37	78,81	80,92	11,67	11,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				62,93	64,76	48,64	50,14	245,13	248,65	1784,34	1840,5	0,93	0,96	34,07	34,07	123,8	123,8	7,98	8,08	794,68	795,17	862,76	866,48	226,39	228,5	14,18	14,29

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ "Журавская ОПШ"
31 Кийк
" 31 " 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся с 11- 17 лет (обед)

2021- 2022 учебный год

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011г.

Неделя первая
День первый,
понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	7,2	7,2	0,02	0,02	2,94	2,94	0	0	0,05	0,05	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,3	0,3
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2,77	2,77	2,83	2,83	17,46	17,46	118,25	118,25	0,11	0,11	8,25	8,25	0	0	0,67	0,67	29,2	29,2	67,57	67,57	27,27	27,27	1,12	1,12
288	Птица или кролик отварные	100	100	23,5	23,5	25,8	25,8	0,48	0,48	328	328	0,02	0,02	2,36	2,36	98,2	98,2	1	1	56	56	167	167	20,28	20,28	1,9	1,9
303	каша вязкая (пшеничная)	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	x	x	x	x	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	0	0,38	0	0	0	45,12	0	193,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16,08	0	7,92	0	4,08	0	0,72
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	0	0	0	0	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			36,2	38,18	34,31	36,01	74,45	129,39	850,27	1104,75	0,3	0,34	15,68	15,68	98,2	98,2	3,22	3,49	133,8	156,09	456,28	504,58	116,2	128,92	8,92	10,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,2	38,18	34,31	36,01	74,45	129,39	850,27	1104,75	0,3	0,34	15,68	15,68	98,2	98,2	3,22	3,49	133,8	156,09	456,28	504,58	116,2	128,92	8,92	10,35

Неделя первая

День второй, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мг 7-10 лет	Мг 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
52	салат из свеклы с зеленым горошком	100	100	1,24	1,65	3,09	4,12	5,47	7,29	54,68	72,9	0,03	0,04	5,15	6,86	0	0	1,41	1,88	21,25	28,33	31,21	41,61	13,79	18,39	0,98	1,35
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	7,55	7,55	6,52	6,52	1,98	1,98	97,88	97,88	0,01	0,01	0,75	0,75	х	х	1,15	1,15	22,57	22,57	12,47	12,47	5,52	5,52	0,2	0,2
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	х	х	х	х	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	0	0	2,13	2,13	0	0	0	0	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
338	плоды и ягоды свежие (по сезону)	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	0,06	0,06	15	15	х	х	0,6	0,6	12	12	42	42	63	63	0,9	0,9
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	0	0	0	0	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	0	0	0	0	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			33,9	36,14	25,1	27,63	99,99	105,33	857,5	931,87	0,24	0,28	23,13	24,84	22	22	5,11	5,68	113,95	121,52	293,83	307,95	146,15	152,86	14,11	14,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,9	36,14	25,1	27,63	99,99	105,33	857,5	931,87	0,24	0,28	23,13	24,84	22	22	5,11	5,68	113,95	121,52	293,83	307,95	146,15	152,86	14,11	14,59

Неделя первая

День третий, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
99	Суп из овощей	250	250	1,58	1,58	4,98	4,98	9,14	9,14	95,25	95,25	0,07	0,07	10,37	10,37	0	0	2,32	2,32	34,85	34,85	49,27	49,27	20,75	20,75	0,77	0,77
279	Тефтели (II вариант)	110	110	7,46	7,46	8,29	8,29	9,44	9,44	142	142	0,05	0,05	0,41	0,41	33	33	0,45	0,45	23,65	23,65	83,14	83,14	16,5	16,5	0,68	0,68
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	180	10,31	10,31	7,31	7,31	46,36	46,36	292,5	292,5	0,25	0,25	0	0	0	0	0,72	0,72	17,42	17,42	244,71	244,71	162,99	162,99	5,47	5,47
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	х	х	2,13	2,13	х	х	х	х	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	Кондитерские изделия	50	50	3,23	3,23	4,1	4,1	34,15	34,15	186,5	186,5	0,04	0,04	0,01	0,01	28	28	0,55	0,55	85	85	30,35	30,35	10,3	10,3	0,61	0,61
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	х	х	х	х	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	х	х	х	х	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			27,32	27,32	25,44	25,44	125,5	125,5	940,35	940,35	0,48	0,48	12,92	12,92	61	61	4,79	4,79	183,35	183,35	499,17	499,17	242,71	242,71	11,23	11,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,32	27,32	25,44	25,44	125,5	125,5	940,35	940,35	0,48	0,48	12,92	12,92	61	61	4,79	4,79	183,35	183,35	499,17	499,17	242,71	242,71	11,23	11,23

Неделя первая
 День четвертый,
 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							Энергетическая		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Mg 7-10 лет	Mg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет	
ОБЕД																												
49	салат витаминный (2 вариант)	100	100	1,29	2,58	3,11	6,22	11,07	22,14	77,45	154,9	0,02	0,04	15,75	31,5	x	x	8,05	16,1	15,98	31,96	21,57	43,14	9,2	18,4	0,48	0,96	
116	суп с крупой и томатом	250	250	0,7	0,7	4,79	4,79	1,88	1,88	52,5	52,5	0,01	0,01	1,47	1,47	0	0	2,27	2,27	21,37	21,37	12,27	12,27	5,17	5,17	0,27	0,27	
230	рыба тушеная в томатном соусе	75/75	75/75	16,4	16,4	8,62	8,62	5,7	5,7	174	174	0,15	0,15	9,67	9,67	8,61	8,61	8,07	8,07	55,42	55,42	49,3	49,3	55,92	55,92	1,15	1,15	
310	картофель отварной	160	230	3,2	4,6	0,64	0,92	25,28	36,34	151,8	218	0,15	0,23	21,75	33,35	0	0	0,15	0,23	18	27,6	81	124,2	33	50,6	1,2	1,84	
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	x	x	2,13	2,13	x	x	x	x	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13	
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33	
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24	
	ИТОГО:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98	

Неделя первая
День пятый, пятница

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
82	борщ с капустой и картофелем	250	250	1,83	1,83	4,9	4,9	11,75	11,75	98,4	98,4	0,05	0,05	10,3	10,3	х	х	2,4	2,4	34,45	34,45	53,03	53,03	26,2	26,2	1,18	1,18
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
303	каша вязкая	170	230	4,53	6,13	4,8	6,5	27,82	37,64	172,72	233,68	0,08	0,12	х	х	х	х	0,75	1,02	17,77	23,98	114,41	154,79	24,48	33,12	1,9	2,61
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	х	х	2,13	2,13	х	х	х	х	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	х	х	х	х	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	х	х	х	х	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			22,6	24,2	19,03	20,73	68,88	78,7	629,92	690,88	0,23	0,27	12,53	12,53	22	22	4,23	4,5	105,98	112,19	342,14	382,52	95,52	104,16	14,11	14,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,6	24,2	19,03	20,73	68,88	78,7	629,92	690,88	0,23	0,27	12,53	12,53	22	22	4,23	4,5	105,98	112,19	342,14	382,52	95,52	104,16	14,11	14,82

Неделя первая
День шестой,
понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 7-10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 7-10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	7,2	7,2	0,02	0,02	2,94	2,94	0	0	0,05	0,05	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,3	0,3
96	Рассольник Ленинградский	250	250	2,2	2,2	5,2	5,2	15,58	15,58	117,9	117,9	0,15	0,15	14,3	14,3	х	х	2,43	2,43	16,55	16,55	34,95	34,95	28	28	1,03	1,03
288	Птица или кролик отварные	100	100	23,5	23,5	25,8	25,8	0,48	0,48	328	328	0,02	0,02	2,36	2,36	98,2	98,2	1	1	56	56	167	167	20,28	20,28	1,9	1,9
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	х	х	х	х	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
377	чай с лимоном	200	200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62	62	х	х	2,13	2,13	х	х	х	х	15,33	15,33	23,2	23,2	12,27	12,27	2,13	2,13
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	х	х	х	х	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	х	х	х	х	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			37,72	39,55	37,29	38,79	76,48	80	879,34	935,49	0,3	0,33	21,73	21,73	98,2	98,2	5,1	5,2	107,75	108,24	342,7	346,42	111,45	113,56	7,93	8,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,72	39,55	37,29	38,79	76,48	80	879,34	935,49	0,3	0,33	21,73	21,73	98,2	98,2	5,1	5,2	107,75	108,24	342,7	346,42	111,45	113,56	7,93	8,04

Вторая неделя

День седьмой, вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества							Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет	
ОБЕД																												
117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	250	0,57	0,57	2,42	2,42	1,72	1,72	29,25	29,25	0,01	0,01	0,75	0,75	x	x	1,15	1,15	22,57	22,57	12,47	12,47	5,52	5,52	0,2	0,2	
291	плов из птицы	225	250	19,06	21,17	11,77	13,07	40,19	44,65	343,49	380,66	0,11	0,12	6,77	7,52	21,89	24,32	0,55	0,61	51,12	57,92	190,24	219,15	60,79	67,54	2,21	2,45	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38	0,01	0,01	0,9	0,9	x	x	0,08	0,08	14,18	14,18	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95	
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33	
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24	
	ИТОГО:			25,4	27,51	15,23	16,53	100,38	104,84	731,22	768,39	0,2	0,21	8,42	9,17	21,89	24,32	2,53	2,59	94,97	101,77	275,61	304,52	91,35	98,1	4,93	5,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			25,4	27,51	15,23	16,53	100,38	104,84	731,22	768,39	0,2	0,21	8,42	9,17	21,89	24,32	2,53	2,59	94,97	101,77	275,61	304,52	91,35	98,1	4,93	5,17	

Вторая неделя
День восьмой, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
52	салат из свеклы с зеленым горошком	100	100	1,24	1,65	3,09	4,12	5,47	7,29	54,68	72,9	0,03	0,04	5,15	6,86	0	0	1,41	1,88	21,25	28,33	31,21	41,61	13,79	18,39	0,98	1,35
98	Суп крестьянский с крупой	250	250	1,48	1,48	4,91	4,91	6,09	6,09	76,25	76,25	0,04	0,04	9,78	9,78	0	0	2,3	2,3	35,87	35,87	33,57	33,57	14,17	14,17	0,57	0,57
268	Котлеты, биточки, шницели	100	100	15,84	15,84	22,54	22,54	13,22	13,22	322	322	0,06	0,06	0	0	40	40	3,56	3,56	12,82	12,82	169,76	169,76	30,6	30,6	2,7	2,7
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	180	10,31	10,31	7,31	7,31	46,36	46,36	292,5	292,5	0,25	0,25	0	0	0	0	0,72	0,72	17,42	17,42	244,71	244,71	162,99	162,99	5,47	5,47
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,6	97,6	0,01	0,01	1,8	1,8	x	x	x	x	6,4	6,4	4,4	4,4	3,6	3,6	0,18	0,18
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			33,64	34,05	38,75	39,78	106,23	108,05	1005,13	1023,35	0,46	0,47	16,73	18,44	40	40	8,74	9,21	100,86	107,94	552,15	562,55	245,05	249,65	11,47	11,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,64	34,05	38,75	39,78	106,23	108,05	1005,13	1023,35	0,46	0,47	16,73	18,44	40	40	8,74	9,21	100,86	107,94	552,15	562,55	245,05	249,65	11,47	11,84

Вторая неделя

День девятый, четверг

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 7-11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 7-11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	7,2	7,2	0,02	0,02	2,94	2,94	0	0	0,05	0,05	8,4	8,4	15,6	15,6	12	12	0,3	0,3
101	суп картофельный с крупой (рисовой)	250	250	1,97	1,97	2,71	2,71	12,11	12,11	85,75	85,75	0,09	0,09	1,36	1,36	x	x	1,22	1,22	26,7	26,7	55,97	55,97	22,77	22,77	0,87	0,87
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	175	12	12	11,27	11,27	15,2	15,2	210	210	0,07	0,07	11,3	11,3	13,8	13,8	1,94	1,94	36,33	36,33	104,7	104,7	38,08	38,08	1,84	1,84
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	200	1	1	x	x	25,4	25,4	105,6	105,6	0,04	0,04	8	8	x	x	1,6	1,6	40	40	36	36	20	20	0,4	0,4
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			20,24	20,24	14,84	14,84	66,2	66,2	570,65	570,65	0,29	0,29	23,6	23,6	13,8	13,8	5,56	5,56	118,53	118,53	280,77	280,77	112,75	112,75	4,98	4,98

Вторая неделя

День десятый, пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
		7-10 лет	11-17 лет	Б 7-10 лет	Б 11-17 лет	Ж 7-10 лет	Ж 11-17 лет	У 10 лет	У 11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	В1 10 лет	В1 11-17 лет	С 7-10 лет	С 11-17 лет	А 7-10 лет	А 11-17 лет	Е 7-10 лет	Е 11-17 лет	Са 7-10 лет	Са 11-17 лет	Р 7-10 лет	Р 11-17 лет	Мg 7-10 лет	Мg 11-17 лет	Fe 7-10 лет	Fe 11-17 лет
ОБЕД																											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,8	1,8	4,95	4,95	7,9	7,9	89,8	89,8	0,5	0,5	15,8	15,8	0	0	2,4	2,4	49,3	49,3	49,3	49,3	22,1	22,1	0,82	0,82
290	Птица или кролик тушеные в соусе	100	100	11,5	11,5	8,57	8,57	2,9	2,9	134,7	134,7	0,03	0,03	0,1	0,1	22	22	0,33	0,33	31,33	31,33	83	83	12,67	12,67	7,33	7,33
309	Макаронные изделия отварные	180	200	6,62	8,45	5,41	6,91	31,73	35,25	202,14	258,29	0,04	0,07	x	x	x	x	0,87	0,97	4,37	4,86	33,45	37,17	19	21,11	1	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1,16	1,16	0,3	0,3	47,26	47,26	196,38	196,38	0,01	0,01	0,9	0,9	x	x	0,08	0,08	14,18	14,18	4,4	4,4	5,14	5,14	0,95	0,95
ПР	хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	0,45	0,45	70,14	70,14	0,03	0,03	x	x	x	x	0,39	0,39	6,9	6,9	26,1	26,1	9,9	9,9	0,33	0,33
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,24	2,24	0,44	0,44	10,76	10,76	91,96	91,96	0,04	0,04	x	x	x	x	0,36	0,36	0,2	0,2	42,4	42,4	10	10	1,24	1,24
	ИТОГО:			25,69	27,52	19,97	21,47	101	104,52	785,12	841,27	0,65	0,68	16,8	16,8	22	22	4,43	4,53	106,28	106,77	238,65	242,37	78,81	80,92	11,67	11,78
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				25,69	27,52	19,97	21,47	101	104,52	785,12	841,27	0,65	0,68	16,8	16,8	22	22	4,43	4,53	106,28	106,77	238,65	242,37	78,81	80,92	11,67	11,78