

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КСОШ № 2

С.В.Кухарев

«02» февраля 2022 г.



**Примерное циклическое 10 дневное меню
по МБОУ Кодинской СОШ №2
для школьников с 12-18 лет
на 2022- 2023 год.**

Нормативно техническая документация:

1. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под общей редакцией В.Т. Лапиной 2004 г.
3. Общая таблица содержания витаминов в пищевых продуктах (в 100 г продукта) - <http://www.oko-planet.su/spravka/spravkasurvival/8129-vitaminy.html>
4. Таблица содержания белков, жиров, углеводов и энергетической ценности на 100 г продукта - <http://www.oko-planet.su/spravka/spravkasurvival/8129-vitaminy.html>

	куры	204,00	69,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	яйцо	18,00	18,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Молоко цельное	22,5	22,5	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	масло сливочное	7,5	7,5	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	мука	3,9	3,9	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	соль	2,00	2,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	итого	---	1/100	23,40	13,50	4,10	233,00	0,02	0,00	0,12	0,24	2,04	0,00	0,06	0,04
516	Макаронны отварные														
	макаронные изделия	81	81	5,46	0,59	39,32	176,93	0,09	0,00	0,00	1,10	9,98	0,00	8,40	0,83
	соль	2,63	2,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,09	0,00	0,00	1,10	9,98	0,00	8,40	0,83
587	Соус томатный														
	масло сливочное	3,00	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	мука	2,25	2,25	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	морковь	3,75	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Лук репчатый	1,20	1,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	томатная паста	7,50	7,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	сахар	0,50	0,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	соль йодированная	0,50	0,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	итого	---	1/50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,03	0,00	0,14	0,28	2,38	0,00	0,07	0,04
648	Кисель														
	Кисель	24,00	24,00	0,10	16,50	0,16	149,60	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04
	Вода	190,00	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	10,00	10,00	0,00	0,00	1,33	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	0,00	0,00	46,00	162,00	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	100,00	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		53,47	43,43	163,34	1248,00	2,58	74,95	2,09	20,37	78,98	199,90	480,04	4,99
	Итого за день	---		68,74	67,63	258,66	1919,30	67,23	102,33	2,84	20,80	533,23	322,50	579,56	31,38

	Соус:														
	Мука пшеничная	2,25	2,25	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Морковь	3,75	3,00	0,03	0,00	0,23	0,85	0,00	0,09	0,15	0,02	1,05	1,25	0,40	0,02
	Лук репчатый	1,20	1,00	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01
	Масло сливочное	3,00	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Вода	35,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	томат паста 22%	7,50	7,50	0,84	0,00	3,52	17,33	0,01	2,68	0,00	0,10	3,50	2,16	7,65	0,27
	соль йодированная	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	0,50	0,50	0,00	0,00	0,49	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого		100/50	16,20	23,60	18,00	351,00	0,11	2,97	0,23	1,80	17,03	3,41	25,55	2,89
520	Картофельное пюре														
	Картофель-171	227,40	171,00	3,38	0,68	30,59	135,20	0,20	33,80	0,03	0,17	16,90	422,50	38,87	1,52
	Молоко	31,60	31,60	0,96	1,08	1,55	18,30	0,00	0,45	0,01	0,06	36,00	0,00	4,20	0,06
	масло сливочное	7,00	7,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,01	0,00	0,02	0,18	1,08	0,00	0,04	0,02
	соль йодированная	2,00	2,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,01	0,00	0,02	0,18	1,08	0,00	0,04	0,02
	Итого	---	1/200	5,40	7,60	32,60	222,00	0,22	34,25	0,06	0,41	53,98	422,50	43,11	1,60
639	Компот из смеси сухофруктов:														
	сухофрукты	20,00	20,00	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	100,00	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---	---	43,08	43,28	146,33	1195,83	0,54	53,72	1,31	4,15	130,04	681,81	117,36	8,49
	Итого за день	---	---	69,58	71,00	233,39	1903,03	0,57	63,47	1,34	16,78	291,17	691,19	172,02	12,20

3 день - 1 среды

№ реп.	Наименование блюда, наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 9-00 до 9-30															
302	Каша молочная кукурузная														
	Молоко	92,40	92,40	4	4,5	6,45	76,25	0	0,00	0,04	0,25	150	0	17,5	0,25
	Вода	91,60	91,60	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Крупа кукурузная	57,00	57,00	2,5	0,67	10,86	67	0,087	0,00	0	0	4	0	40	1,34
	Масло сливочное	10,00	10,00	0,01	1,67	0,01	14,96	0,003	0,00	0,01	0,04	0,24	0	0,01	0
	Сахар	6,00	6,00	0	0	2,99	11,94	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1,00	1,00	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Итого		200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,09	0	0,05	0,29	154,24	0	57,51	1,59
1	Бутерброд с маслом:														
	Масло сливочное	20,00	20,00	0,12	16,60	0,16	154,00	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04
	батон	50,00	50,00	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	7,00	0,56
	Итого		50/20	3,08	25,20	19,04	322,00	0,09	0,00	0,12	0,30	12,40	0,00	7,08	0,60
692	Кофейный напиток														
	Кофейный напиток "Дружба"	8,00	8,00	1,03	0,22	2,46	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	5,88	0,00	8,00	0,00
	Вода	172,00	172,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	50,00	50,00	1,60	1,80	2,58	30,50	0,02	0,75	0,02	0,05	60,00	0,00	7,00	0,10
	Итого		200	12,00	9,60	142,40	674,00	0,02	0,75	0,02	0,05	65,88	0,00	15,00	0,10
	Яйца вареные	шт	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	24,00	0,29	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	24,00	0,29	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за завтрак			25,98	48,60	193,54	1299,00	24,20	1,04	1,15	0,64	232,52	0,00	79,59	2,29

Обед с 12-30 до 13-30

16/615	Салат из свежих огурцов с заправкой для салатов														
	Огурцы свежие	85	81	0,71	0,10	2,73	11,11	0,00	0,00	0,06	1,52	23,23	0,00	0,00	0,61
	Масло растительное	5	5	0,00	17,48	0,00	157,33	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,45	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	1	1	0,00	0,00	2,25	8,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль йодированная	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		1/100	0,71	17,58	4,98	176,97	0,00	0,00	0,060	12,02	23,23	0,00	0,00	0,61
148	Лапша домашняя с курицей														
	Лапша домашняя	20,00	20,00	0,92	0,30	13,58	55,16	0,08	15,00	0,01	0,07	7,33	187,50	16,87	0,48
	Морковь	12	10	0,11	0,00	0,93	3,06	0,01	0,50	0,91	0,05	4,93	7,50	3,44	0,07
	Лук репчатый	12	10	0,12	0,00	1,04	3,77	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04	0,11
	Масло сливочное	5,00	5,00	0,02	3,60	0,04	33,05	0,01	0,00	0,03	0,07	0,43	0,00	0,01	0,01
	Вода	240,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль йодированная	2,5	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	куры	80,00	72	6,82	5,87	0,00	82,86	0,02	0,00	0,00	0,23	4,08	0,00	8,80	1,16
	Итого	---	50/250	7,60	7,70	14,10	158,00	0,13	16,50	0,95	0,42	19,70	195,00	30,16	1,83

440/534	Говядина тушенная с капустой														
	Говядина	108,00	80,00	0,69	0,10	9,05	35,16	0,06	10,00	0,01	0,04	4,83	125,00	11,14	0,37
	капуста свежая	286,00	229,00	3,19	0,41	12,80	54,76	0,16	0,00	0,00	0,99	17,63	0,00	17,24	1,26
	масло сливочное	7	7	0,14	0,00	1,04	4,10	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04	0,07
	морковь	5	4	0,13	0,01	0,94	3,40	0,01	0,50	0,90	0,06	4,93	7,50	3,44	0,06
	лук репчатый	9,60	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,05	0,00	0,00	4,75	0,00	0,00
	томатная паста	7,20	7,20	0,02	3,06	0,04	32,55	0,01	0,00	0,03	0,07	0,60	0,00	0,01	0,01
	сахар	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лавровый лист	0,02	0,02	0,69	0,10	9,05	35,16	0,06	10,00	0,01	0,04	4,83	125,00	11,14	0,37
	лимонка	0,18	0,18	3,19	0,41	12,80	54,76	0,16	0,00	0,00	0,99	17,63	0,00	17,24	1,26
	мука	2,4	2,4	0,14	0,00	1,04	4,10	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04	0,07
	соль йодированная	2,00	2,00	0,13	0,01	0,94	3,40	0,01	0,50	0,90	0,06	4,93	7,50	3,44	0,06
	Итого		50/200	20,60	12,00	21,40	280,00	0,23	16,00	0,961	1,10	30,32	137,25	32,84	1,76
686	Чай с сахаром и лимоном														
	Чай	1,00	1,00	0,80	0,40	21,60	0,60	7,44	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	0,00	17,60
	Сахар	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимон	8,00	7,00	0,06	0,06	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	0,14	0,01	2,80	0,01	0,84
	Итого	---	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	64,50	2,38	0,00	0,14	0,01	22,60	0,01	18,44
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	100,00	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед			39,88	41,81	103,22	948,97	64,94	34,88	1,97	13,68	89,36	415,75	79,81	24,20
	Итого за день			65,86	90,41	296,76	2247,97	89,14	35,92	3,12	14,32	321,88	415,75	159,40	26,49

	Гречка	80,8	80,8	4,75	1,22	20,36	125,63	0,16	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	75,00	2,50
	масло сливочное	7,0	7,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	158,0	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		1/200	11,60	10,40	56,80	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	2,5
705	Напиток из шиповника:														
	шиповник	20,00	20,00	0,18	0,02	2,16	8,20	0,00	0,00	0,01	0,00	3,40	0,00	0,80	0,14
	вода	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,40	0,00	0,80	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	100,00	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		59,48	48,10	161,15	1318,69	372,64	403,25	395,99	379,03	506,62	568,04	488,60	9,10
	Итого за день	---		82,32	73,82	215,85	1920,69	372,80	403,70	396,26	379,21	603,92	628,94	519,24	12,74

	сухофрукты	20,00	20,00	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100,00	100,00	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		40,45	19,31	105,54	1396,63	0,45	45,30	1,16	3,56	113,30	440,91	97,94	5,82
	Итого за день	---		49,41	55,43	198,30	2122,63	0,78	45,30	1,40	4,16	128,22	443,11	117,70	6,73

	соль йодированная	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,12	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сметана	20,00	20,00	6,00	0,64	58,80	0,00	0,32	0,00	17,00	0,00	0,00	0,00	1,44	0,06
	говядина	54,00	40,00	0,88	0,22	0,00	6,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	275/20	10,40	10,60	13,70	194,00	0,39	19,03	17,10	1,47	40,42	73,46	28,95	1,26
451/587	Котлеты "Особые" с соусом томатным														
	Говядина	108,00	80,00	13,04	11,44	0,00	154,85	0,04	0,00	0,00	1,48	6,68	0,00	14,22	2,17
	Хлеб пшеничный	16,00	16,00	0,60	0,12	7,14	35,09	0,02	0,00	0,00	0,00	2,66	0,00	1,42	0,20
	Мука	10,00	10,00	0,54	0,58	5,08	31,87	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	1,40	0,19
	Масло растительное	6,00	6,00	0,02	4,44	0,06	36,95	0,01	0,00	0,04	0,12	0,72	0,00	0,02	0,01
	Вода	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	11,90	10,00	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01
	соль йодированная	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соус:														
	Мука пшеничная	2,25	2,25	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Морковь	3,75	3,00	0,03	0,00	0,23	0,85	0,00	0,09	0,15	0,02	1,05	1,25	0,40	0,02
	Лук репчатый	1,20	1,00	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01
	Масло сливочное	3,00	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Вода	35,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	томат паста 22%	7,50	7,50	0,84	0,00	3,52	17,33	0,01	2,68	0,00	0,10	3,50	2,16	7,65	0,27
	соль йодированная	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	0,50	0,50	0,00	0,00	0,49	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	---	100/50	16,20	23,60	18,00	351,00	0,11	2,97	0,23	1,80	17,03	3,41	25,55	2,89
516	Макаронь отварные														
	макаронные изделия	81	81	5,46	0,59	39,32	176,93	0,09	0,00	0,00	1,10	9,98	0,00	8,40	0,83
	соль	2,63	2,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	7	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	7,00	8,20	47,00	294,00	0,09	0,00	0,00	1,10	9,98	0,00	8,40	0,83
638	Компот из вишни														
	вишня сухая	20,00	20,00	0,63	0,14	7,21	28,00	0,03	42,00	0,04	0,15	23,80	350,00	9,10	0,21
	Сахар	20,00	20,00	0,00	0,00	39,92	151,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	203,00	203,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	---	1/200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,03	42,00	0,04	0,15	23,80	350,00	9,10	0,21
	Хлеб пшеничный йодированный	100	100	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		46,07	57,03	156,64	1331,00	0,70	64,00	17,43	16,54	130,56	487,77	88,80	7,36
	Итого за день	---		76,83	75,10	273,75	2088,20	1,11	123,44	17,82	18,91	255,99	1072,42	188,97	18,66

7 день - 2 вторника

№ рец.	Наименование блюда, наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 9-00 до 9-30															
302	Каша молочная пшеничная с маслом														
	Молоко	96,0	96,0	4	4,5	6,45	76,25	0	0,00	0,04	0,25	150	0	17,5	0,25
	Вода	64,0	64,0	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	пшено	50,0	50,0	2,5	0,67	10,86	67	0,087	0,00	0	0	4	0	40	1,34
	Масло сливочное	10,0	10,0	0,01	1,67	0,01	14,96	0,003	0,00	0,01	0,04	0,24	0	0,01	0
	Сахар	6,0	6,0	0	0	2,99	11,94	0	0,00	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1,0	1,0	0	0	0	0	0	0,00	0	0	0	0	0	0
Итого	---	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,09	0	0,05	0,29	154,24	0	57,51	1,59	
1	Бутерброд с сыром														
	сыр российский	21,0	20,0	5,75	7,25	0,00	90,00	0,00	0,00	0,70	0,00	250,00	0,00	12,50	0,30
	батон	50,0	50,0	3,82	0,43	25,08	119,53	0,06	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	7,00	0,56
Итого	---	50/20	8,82	6,52	32,17	211,00	0,06	0,00	0,70	0,00	260,00	0,00	19,50	0,86	
	Яйца вареные		шт	5,10	4,60	0,30	63,00	24,00	0,29	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	---	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00	24,00	0,29	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
685	Чай с сахаром														
	Чай	1,0	1,0	0,10	16,50	0,16	149,60	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04
	Вода	150,0	150,0	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	15,0	15,0	0,00	0,00	1,33	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого	---	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04	
Итого за завтрак				19,92	20,32	79,27	572,00	24,18	0,29	1,83	0,59	416,64	0,00	77,09	2,49
Обед с 12-30 до 13-30															
19	Помидор долькой														
	Помидоры свежие	118,0	100,0	0,60	0,20	4,20	19,90	0,00	0,00	0,06	1,52	23,23	0,00	0,00	0,61
Итого	---	1/100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,00	0,00	0,06	1,52	23,23	0,00	0,00	0,61	
145	Суп летний овощной с говядиной и сметаной														
	капуста св.	44,0	35,0	1,81	0,36	20,88	82,69	0,13	22,97	0,00	0,12	11,06	283,30	25,67	0,98
	картофель	67,0	54,0	11,96	13,24	0,50	173,52	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	1,16
	Лук репчатый	12,0	10,0	0,11	0,00	0,75	2,72	0,07	0,40	0,10	0,08	5,07	7,50	3,40	0,03
	Морковь	17,0	14,0	0,13	0,01	0,94	3,40	0,01	0,50	0,90	0,06	4,93	7,50	3,44	0,06
	зел.горошек	12,0	8,0	0,01	1,75	0,02	19,95	0,01	0,80	0,00	0,01	3,47	0,00	1,00	0,05
	Масло сливочное	5,0	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	яйца	10,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	10,0	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль йодированная	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	говядина	40,0	36,0	1,81	0,36	20,88	82,69	0,13	22,97	0,00	0,12	11,06	283,30	25,67	0,98
Итого	---	275/10	7,30	8,30	12,90	158,00	0,14	1,70	1,000	0,15	13,47	15,00	22,24	1,30	
443	Плов														
	говядина	107,00	79	13,04	11,44	0,00	154,85	0,04	0,00	0,00	1,48	6,68	0,00	14,22	2,17
	рис	68,00	68	0,60	0,12	7,14	35,09	0,02	0,00	0,00	0,00	2,66	0,00	1,42	0,20
	масло растительное	10,00	10,00	0,54	0,58	5,08	31,87	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	1,40	0,19
	лук репчатый	12,00	10	0,02	4,44	0,06	36,95	0,01	0,00	0,04	0,12	0,72	0,00	0,02	0,01
	морковь	20,00	16	0,54	0,58	5,08	31,87	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	1,40	0,19
	томатная паста	9,60	9,6	0,60	0,12	7,14	35,09	0,02	0,00	0,00	0,00	2,66	0,00	1,42	0,20
	соль йодированная	2,00	2	0,54	0,58	5,08	31,87	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	1,40	0,19
итого	---	50/200	21,50	10,50	53,50	405,00	0,12	2,87	0,23	1,80	19,45	3,41	26,76	3,08	
699	Напиток лимонный														
	лимон свежий	16,0	16,0	0,10	16,50	0,16	149,60	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04

	сахар	24,0	24,0	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода кипяч	214,0	214,0	0,00	0,00	1,33	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04
	Хлеб пшеничный йодированный	100	100	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		40,17	23,53	142,34	949,90	0,37	4,57	1,41	3,77	74,65	79,31	65,88	6,59
	Итого за день	---		60,09	43,85	221,61	1521,90	24,55	4,86	3,24	4,36	491,29	79,31	142,97	9,08

8 день - 2 среды

№рец	Наименование блюда, наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества			Эн.цен.ккал	Витамины мг. (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак с 9-00 до 9-30															
333	Макароны запеченные с сыром														
	Макаронные изделия	70	70	7,30	2,44	52,48	235,90	0,12	0,00	0,00	1,47	13,30	0,00	11,20	1,10
	Вода	420	420	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр (Российский)	17,6	17	3,69	6,29	0,00	57,60	0,00	0,00	0,04	0,00	160,00	0,00	8,00	0,19
	Масло сливочное	13	13	0,05	9,90	0,08	119,68	0,02	0,00	0,10	0,24	1,92	0,00	0,06	0,04
	Соль йодированная	3,2	3,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		1/200	11,60	17,20	46,60	396,00	0,14	0,00	0,14	1,71	175,22	0,00	19,26	1,33
945	Чай с молоком														
	Чай	1	1	1	0,10	16,50	0,16	149,60	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08
	Вода	204	204	204	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	молоко	50	50	20	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	15	15	15	0,00	0,00	1,33	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		1/200	1,60	1,60	17,30	87,00	248,65	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	5,34	2,27	23,77	137	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	1/50	5,34	2,27	23,77	137,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за завтрак			18,54	21,07	87,67	620,00	248,87	0,03	0,14	1,83	191,62	63,30	36,06	2,97
Обед с 12-30 до 13-30															
43	Салат из белокачанной капусты														
	Капуста свежая	88	71	1,13	0,08	9,60	31,50	0,00	0,00	0,00	1,13	27,75	0,00	16,50	1,05
	морковь св.	13	10	0,25	0,00	1,87	7,38	0,01	1,80	0,00	0,36	5,58	0,00	2,52	0,14
	соль	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	масло растительное	5	5	0,00	7,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	5	5	0,00	0,00	1,19	1,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		1/100	1,40	5,10	8,90	88,00	0,01	1,80	0,00	6,29	33,33	0,00	19,02	1,19
133	Суп по швейцарски с говядиной и сметаной														
	Картофель	100	75	100,00	0,92	0,30	13,58	55,16	0,08	15,00	0,01	0,07	7,33	187,50	16,87
	Морковь	13	10	11,70	0,11	0,00	0,93	3,06	0,01	0,50	0,91	0,05	4,93	7,50	3,44
	Лук репчатый	12	10	11,70	0,12	0,00	1,04	3,77	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04
	Масло растительное	3	3	5,00	0,02	3,60	0,04	33,05	0,01	0,00	0,03	0,07	0,43	0,00	0,01
	сыр	15	15	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сметана	10	10	54,00	6,82	5,87	0,00	82,86	0,02	0,00	0,00	0,23	4,08	0,00	8,80
	яйца	10	10	11,70	0,12	0,00	1,04	3,77	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04
	говядина	43,2	32	11,70	0,12	0,00	1,04	3,77	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04
	соль	2	2	11,70	0,12	0,00	1,04	3,77	0,00	1,00	0,00	0,01	2,93	0,00	1,04
	Итого		270/10	8,55	21,80	10,48	274,00	94,17	0,03	3,00	0,00	0,26	12,87	0,00	11,92
436	Жаркое по домашнему														
	Говядина	107	79	10,23	9,51	0,00	120,55	0,03	0,00	0,00	0,31	5,64	0,00	12,16	1,61
	Лук репчатый	18	15	0,29	0,00	2,09	8,21	0,01	2,00	0,00	0,04	6,20	0,00	2,80	0,16
	Томатное паста	4,5	4,5	0,48	0,00	2,01	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	5,00	0,23

	масло растит.	6	6	0,03	5,12	0,05	52,36	0,02	0,00	0,04	0,11	0,84	0,00	0,03	0,01
	Лавровый лист	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	соль	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Картофель	160	120	50	0,69	0,10	9,05	35,16	0,06	10,00	0,01	0,04	4,83	125,00	11,14
	Итого		50/150	32,40	27,60	31,40	496,00	35,20	2,06	10,00	0,36	13,88	4,83	144,96	13,14
705	Напиток из шиповника:														
	шиповник	20	20	0,18	0,02	2,16	8,20	0,00	0,00	0,01	0,00	3,40	0,00	0,80	0,14
	вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,01	0,00	3,40	0,00	0,80	0,14
	Хлеб пшеничный йодированный	100	100	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---	---	53,42	59,03	121,92	1226,00	129,46	3,90	13,01	6,65	66,97	78,60	181,58	27,95
	Итого за день	---	---	71,96	80,10	209,59	1846,00	378,33	3,93	13,15	8,48	258,59	141,90	217,64	30,92

	яйца	15	15	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	масло сливочное	4	4	0,03	0,00	0,23	0,85	0,00	0,09	0,15	0,02	1,05	1,25	0,40	0,02	
	соль йодированная	2	2	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01	
	Итого	---	1/100	16,80	9,80	4,20	176,00	0,09	0,19	0,21	1,66	12,95	1,25	17,68	2,60	
512	Рис припущенный															
	Крупа рисовая	70,0	70,0	3,78	0,54	39,53	178,20	0,04	0,00	0,00	0,24	4,32	0,00	25,92	0,55	
	масло сливочное	7,0	7,0	0,04	5,57	0,05	50,49	0,01	0,00	0,04	0,11	0,81	0,00	0,03	0,01	
	соль йодированная	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	вода	147,0	147,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	1/200	1/200	4,80	8,00	49,40	294,00	0,01	0,00	0,04	0,11	0,81	0,00	0,03	0,01	
587	Соус томатный															
	масло сливочное	3,00	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	мука	2,25	2,25	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	морковь	3,75	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	Лук репчатый	1,20	1,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	томат паста	7,50	7,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	сахар	0,50	0,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	соль йодированная	0,50	0,50	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01	
	итого	---	1/50	1,30	2,40	4,20	44,00	0,03	0,00	0,14	0,28	2,38	0,00	0,07	0,04	
685	Чай с сахаром															
	Чай	1,0	1,0	0,10	16,50	0,16	149,60	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04	
	Вода	150,0	150,0	0,40	0,00	23,60	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сахар	15,0	15,0	0,00	0,00	1,33	5,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	---	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,03	0,00	0,12	0,30	2,40	0,00	0,08	0,04	
	Хлеб пшеничный йодированный	100	100	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56	
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56	
	Итого за обед	---		43,47	37,83	138,34	1079,00	0,51	65,44	2,93	10,47	89,81	216,65	84,37	6,36	
	Итого за день	---		64,41	64,49	213,89	1776,10	0,66	65,44	3,68	10,76	504,05	216,65	161,38	8,81	

10 день - 2 пятницы

№реп.	Наименование блюда, наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества			Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак с 9-00 до 9-30															
493	Куры тушенные в сметанном соусе														
	куры	161,00	143,00	26,22	26,50	1,20	347,40	0,10	0,00	0,10	0,00	24,48	0,00	24,80	2,30
	Масло растительное	8,00	8,00	0,03	0,00	0,21	0,82	0,00	0,20	0,00	0,01	0,62	0,00	0,28	0,02
	соль йодированная	2,00	2,00	0,03	0,00	0,21	0,82	0,00	0,20	0,00	0,01	0,62	0,00	0,28	0,02
	Сметана	18,80	18,80	0,60	7,50	0,79	73,50	0,00	0,00	0,06	0,00	21,25	0,00	1,80	0,08
	Мука пшеничная	8,43	8,43	0,60	7,50	0,79	73,50	0,00	0,00	0,06	0,00	21,25	0,00	1,80	0,08
	масло слив.	2,80	2,80	0,60	7,50	0,79	73,50	0,00	0,00	0,06	0,00	21,25	0,00	1,80	0,08
	лук репч.	1,40	1,20	0,26	0,03	1,73	8,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Итого	---	100/75	23,83	14,50	3,80	247,50	0,10	0,20	0,10	0,01	25,10	0,00	25,08	2,32
508	Каша гречневая:														
	Гречка	80,8	80,8	4,75	1,22	20,36	125,63	0,16	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	75,00	2,50
	масло сливочное	7,0	7,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соль йодированная	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	вода	158,0	158,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	1/200	11,60	10,40	56,80	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	372,00	2,5
692	Кофейный напиток														
	Кофейный напиток "Дружба"	8	8	1,03	0,22	2,46	15,92	0,00	0,00	0,00	0,00	5,88	0,00	8,00	0,00
	Вода	172	172	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	50	50	1,60	1,80	2,58	30,50	0,02	0,75	0,02	0,05	60,00	0,00	7,00	0,10
	Итого	---	200	12,00	9,60	142,40	674,00	0,02	0,75	0,02	0,05	65,88	0,00	15,00	0,10
	Хлеб пшеничный йодированный	50	50	5,34	2,27	23,77	137	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	1/50	5,34	2,27	23,77	137,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за завтрак			52,77	36,77	226,77	1430,50	372,20	372,95	372,12	372,06	479,08	432,90	428,88	6,48
Обед с 12-30 до 13-30															
	Огурец свежий долька														
	Огурцы свежие	105,00	100,00	0,60	0,20	4,20	19,90	0,00	0,00	0,06	1,52	23,23	0,00	0,00	0,61
	Итого	---	100	0,60	0,20	4,20	19,90	0,00	0,00	0,06	1,52	23,23	0,00	0,00	0,61
138	Суп-уха с перловкой и горбушей														
	Картофель	100,0	75,0	1,00	0,20	9,05	40,00	0,06	10,00	0,01	0,05	5,00	125,00	11,50	0,45
	Горбуша	45,0	30,0	8,78	0,29	0,00	38,73	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,33	0,23
	Лук репчатый	12,0	10,0	0,28	0,00	2,08	8,20	0,01	2,00	0,00	0,04	6,20	0,00	2,80	0,16
	Морковь	13,0	10,0	0,28	0,00	2,08	8,20	0,01	2,00	0,00	0,04	6,20	0,00	2,80	0,16
	Крупа перловая	10,0	10,0	0,74	0,09	5,40	25,60	0,01	0,00	0,00	0,00	3,04	0,00	3,20	0,14
	масло слив.	3,0	3,0	0,60	7,50	0,79	73,50	0,00	0,00	0,06	0,00	21,25	0,00	1,80	0,08
	соль йодированная	2,0	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	213,0	213,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	25/250	7,80	4,55	18,30	148,50	0,08	12,00	0,03	0,09	14,24	125,00	26,83	0,98
451/587	Котлеты "Особые" с соусом томатным														
	Говядина	108,00	80,00	13,04	11,44	0,00	154,85	0,04	0,00	0,00	1,48	6,68	0,00	14,22	2,17
	Хлеб пшеничный	16,00	16,00	0,60	0,12	7,14	35,09	0,02	0,00	0,00	0,00	2,66	0,00	1,42	0,20

	Мука	10,00	10,00	0,54	0,58	5,08	31,87	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	1,40	0,19
	Масло растительное	6,00	6,00	0,02	4,44	0,06	36,95	0,01	0,00	0,04	0,12	0,72	0,00	0,02	0,01
	Вода	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	11,90	10,00	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01
	соль йодированная	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Соус:														
	Мука пшеничная	2,25	2,25	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Морковь	3,75	3,00	0,03	0,00	0,23	0,85	0,00	0,09	0,15	0,02	1,05	1,25	0,40	0,02
	Лук репчатый	1,20	1,00	0,02	0,00	0,16	0,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,24	0,00	0,21	0,01
	Масло сливочное	3,00	3,00	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00	0,00	0,02	0,04	0,34	0,00	0,01	0,01
	Вода	35,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	томат паста 22%	7,50	7,50	0,84	0,00	3,52	17,33	0,01	2,68	0,00	0,10	3,50	2,16	7,65	0,27
	соль йодированная	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахар	0,50	0,50	0,00	0,00	0,49	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого		100/50	16,20	23,60	18,00	351,00	0,11	2,97	0,23	1,80	17,03	3,41	25,55	2,89
520	Картофельное пюре														
	Картофель-171	227,40	171,00	3,38	0,68	30,59	135,20	0,20	33,80	0,03	0,17	16,90	422,50	38,87	1,52
	Молоко	31,60	31,60	0,96	1,08	1,55	18,30	0,00	0,45	0,01	0,06	36,00	0,00	4,20	0,06
	масло сливочное	7,00	7,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,01	0,00	0,02	0,18	1,08	0,00	0,04	0,02
	соль йодированная	2,00	2,00	0,05	7,43	0,07	67,32	0,01	0,00	0,02	0,18	1,08	0,00	0,04	0,02
	Итого	---	17/200	5,40	7,60	32,60	222,00	0,22	34,25	0,06	0,41	53,98	422,50	43,11	1,60
639	Компот из смеси сухофруктов:														
	сухофрукты	20	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сахар	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	лимонная кислота	0,2	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	---	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный йодированный	100	100	10,67	4,53	47,54	274	0,08	0	0	0	16,1	60,9	16,80	1,56
	Итого	---	100	10,67	4,53	47,54	274,00	0,08	0,00	0,00	0,00	16,10	60,90	16,80	1,56
	Итого за обед	---		41,27	40,48	152,04	1139,40	0,50	49,22	0,38	3,82	124,58	611,81	112,29	7,64
	Итого за день	---		94,04	77,25	378,81	2569,90	372,70	422,17	372,49	375,88	603,66	1044,71	541,17	14,12