# Перспективное 12-ти дневное меню учащихся средней школы № 129 г. Перми

**( сезон осень-зима)**

**Возраст от 11 лет и старше.**

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАУ СОШ№129

_____ 2018г.

Шабунин А.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Орбита»

_____ 2018г.

Палкина С.А

Перспективное 12-ти дневное меню

сезон осень-зима

возраст от 11 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетич. ценность (ккал) на 100г |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| | **День 1** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59 |
| 412 | Шницель припущенный | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132 |
| 237 | Каша пшеничная рассыпчатая | 200 | 10,4 | 10,46 | 49,44 | 337,4 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **27,33** | **25,35** | **90,45** | **678** |
| **Обед** | | | | | | |
| 106 | Огурец свежий порционно | 50 | 0,4 | 0,05 | 1,25 | 7 |
| 144 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 367 | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,8 | 18,86 | 4,2 | 224,07 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,4 | 10,47 | 49,44 | 337 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **38,46** | **35,01** | **139,04** | **1001** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | 65,79 | 60,36 | **229,49** | **1679** |
| | **День 2** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 112 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 22 | Салат из свежих помидор | 50 | 0,5 | 5,1 | 1,75 | 55 |
| 309 | Омлет с сыром | 130 | 17,64 | 26,56 | 2,79 | 321 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **27,56** | **35,84** | **66,74** | **704** |
| **Обед** | | | | | | |
| 119 | Икра морковная | 100 | 2,4 | 7,1 | 10,4 | 115 |
| 156 | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,04 | 4,46 | 11,12 | 88,8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 371 | Бифштекс рубленый паровой | 70/30 | 20,4 | 12,7 | 2,1 | 204 |
| 244 | Каша янневая рассыпчатая | 150 | 4,93 | 6,84 | 30,76 | 204 |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **38,13** | **32,38** | **123,7** | **936** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **65,69** | **68,22** | **190,44** | **1640** |
| День 3 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 76 | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 10,8 | 6,8 | 130 |
| 410 | Фрикадельки из кур | 75 | 10,7 | 9,3 | 5,7 | 149 |
| 414 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,6 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **20,05** | **26,78** | **86,09** | **666** |
| **Обед** | | | | | | |
| 14 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 100 | 1,3 | 6,1 | 10,4 | 102 |
| 129 | Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,7 | 5,1 | 13,83 | 116 |
| 398 | Печень говяжья по-строгановски | 110 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| 502 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23 | 96 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **35,16** | **34,88** | **119,55** | **939** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **55,21** | **61,66** | **205,64** | **1605** |
| День 4 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 372 | Голубцы ленивые | 100 | 8,5 | 8,3 | 4 | 125 |
| 444 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,72 | 10,6 | 3,15 | 115,15 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,66 | 0,68 | 28,9 | 144,9 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **20,76** | **31,22** | **77,31** | **675** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Обед** | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,2 | 4,4 | 6,72 | 71,2 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 |
| 381 | Котлета | 75 | 13,35 | 13,13 | 10,73 | 214,5 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,59 | 6,74 | 31,47 | 209,25 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **29,35** | **30,8** | **136,49** | **947** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **50,11** | **62,02** | **213,8** | **1622** |
| День 5 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 345 | Котлеты рыбные | 100 | 13,9 | 2,1 | 9,6 | 113 |
| 253 | Каша рисовая вязкая | 150 | 4,71 | 8,86 | 27,75 | 209,55 |
| 107 | Огурец соленый порционно | 40 | 0,32 | 0,04 | 0,68 | 5,2 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,13 | 58,75 |
| 553 | Шанежка с картофелем | 60 | 6,3 | 6,2 | 33,2 | 214 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **27,23** | **17,4** | **98,56** | **662** |
| **Обед** | | | | | | |
| 19 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,6 | 64 |
| 140 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 |
| 391 | Фрикадельки из говядины паровые | 100 | 14,2 | 12,6 | 6,8 | 197 |
| 418 | Пюре из гороха с маслом | 200 | 19,5 | 6 | 38,8 | 287 |
| 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **44,71** | **29,76** | **130,2** | **969** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **71,94** | **47,16** | **228,76** | **1631** |
| День 6. | | | | | | |
| 100 | Сыр порционно | 30 | 7,68 | 7,83 | 0 | 102,9 |
| 313 | Запеканка из творога | 130 | 20,8 | 21,84 | 20,71 | 368,3 |
| 481 | Молоко сгущенное | 15 | 1,08 | 1,28 | 8,33 | 49,2 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 500 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 1,9 | 2 | 20,9 | 113 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 1,28 | 0,24 | 14,76 | 82 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **28,61** | **23,48** | **97,16** | **712** |
| Обед | | | | | | |
| 10 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,2 | 0,1 | 22,6 | 96 |
| 146 | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,67 | 4,99 | 28,77 | 155,45 |
| 350 | Рулет из рыбы (треска) | 100 | 13,5 | 7,2 | 10 | 159 |
| 105 | Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 120 |
| 518 | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 22 | 110 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **35,63** | **20,57** | **137,39** | **943** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **64,24** | **44,05** | **234,55** | **1655** |
| День 7 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 115 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59 |
| 412 | Биточек припущенный | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132 |
| 456 | Соус красный основной | 50 | 0,73 | 1,21 | 4,64 | 32,3 |
| 237 | Каша гречневая | 150 | 4,59 | 11,03 | 32,1 | 268,2 |
| 497 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **22,65** | **27,73** | **86,85** | **706** |
| Обед | | | | | | |
| 7 | Салат из моркови | 100 | 1,8 | 0,8 | 9,7 | 56 |
| 154 | Суп крестьянский с крупой | 250 | 2,13 | 5,1 | 14,55 | 112,5 |
| 370 | Плов из отварной говядины | 250 | 18,9 | 18,6 | 49,2 | 440 |
| 507 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 23,1 | 96 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **31,19** | **25,78** | **142,77** | **933** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **53,84** | **53,51** | **229,62** | **1639** |
| День 8 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 51 | Салат из свеклы и моркови | 100 | 1,5 | 10,3 | 7,1 | 101,6 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 306 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 100 | 10,3 | 10,7 | 8 | 170 |
| 423 | Капуста тушеная | 180 | 6,66 | 5,48 | 7,02 | 113,4 |
| 494 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 109 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| 112 | Яблоки порционно | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **24,08** | **27,8** | **80,14** | **656,6** |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из капусты белокочанной | 50 | 1,06 | 5,05 | 4,66 | 68 |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками (курин.) | 250/12,5 | 4,72 | 4,74 | 14,82 | 120,93 |
| 362 | Говядина в кисло-сладком соусе | 80 | 19,2 | 17,76 | 12,24 | 303,2 |
| 173 | Картофель отварной с маслом | 150 | 2,85 | 6,15 | 19,05 | 142,5 |
| 519 | Напиток из шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **36,39** | **35,08** | **119,79** | **960** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | 60,47 | 62,88 | 199,93 | **1616** |
| День 9 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 27 | Салат из овощей | 100 | 2,6 | 7,8 | 3 | 93 |
| 381 | Котлета | 75 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 215 |
| 195 | Рагу из овощей | 200 | 4 | 10,7 | 17 | 180 |
| 495 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **21,96** | **35,66** | **73,66** | **697,8** |
| **Обед** | | | | | | |
| 66 | Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 1,7 | 5,3 | 10,5 | 96 |
| 128 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,83 | 5 | 10,65 | 95 |
| 367 | Гуляш из говядины | 50/50 | 15,8 | 18,86 | 4,2 | 224,07 |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 8,8 | 21,8 | 184 |
| 502 | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0 | 23 | 96 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | 30,99 | 33,84 | 128,47 | 923 |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **52,95** | **69,5** | **202,13** | **1621** |
| | **День 10** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 112 | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| 313 | Запеканка из творога | 150 | 24 | 25,2 | 23,9 | 425 |
| 481 | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 82 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **21,9** | **27,28** | **90,66** | **703** |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 10,1 | 1 | 102 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,3 | 4,25 | 15,13 | 108 |
| 337 | Рыба, запеченная в омлете (минтай) | 100 | 15,9 | 7,8 | 3,2 | 147 |
| 296 | Макаронные изделия отварные с сыром | 205 | 9,2 | 7,2 | 39 | 258 |
| 520 | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0 | 20,7 | 83 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **36,06** | **30,43** | **125,25** | **926** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **57,25** | **57,71** | **215,91** | **1629** |
| | **День 11** | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 106 | Помидоры свежие | 50 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 395 | Сосиски отварные | 100 | 10,4 | 20,9 | 0 | 230 |
| 456 | Соус красный основной | 50 | 0,5 | 1,2 | 3,73 | 36,8 |
| 255 | Каша ячневая вязкая | 200 | 6,4 | 11,4 | 35,76 | 271,2 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **23,58** | **36,76** | **69,21** | **693,2** |
| **Обед** | | | | | | |
| 55 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,8 | 12,1 | 7,1 | 148 |
| 161/170 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 250/20 | 5,18 | 5,26 | 27,25 | 177,09 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 401 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 144 |
| 242 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,59 | 6,74 | 31,47 | 209 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **34,03** | **33,08** | **142,64** | **1009** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | 57,61 | 69,84 | 211,85 | **1702** |
| | | **День 12** | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 100 | Сыр порционно | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 |
| 404 | Птица отварная | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 |
| 268 | Каша рисовая жидкая | 200 | 5,54 | 8,62 | 32,4 | 229,4 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 |
| 111 | Батон нарезной | 20 | 1,5 | 0,55 | 10,28 | 52,4 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| | *ИТОГО по завтраку* | | **34,54** | **29,33** | **82,84** | **734,9** |
| **Обед** | | | | | | |
| 2 | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| 134 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,05 | 5,25 | 16,25 | 121,25 |
| 380 | Котлеты из говядины с овощами | 50 | 8,4 | 8,75 | 7,15 | 143 |
| 418 | Пюре из гороха с маслом | 150 | 14,26 | 4,39 | 28,39 | 210 |
| 518 | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 24 | 120 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
| | *ИТОГО по обеду* | | **35,07** | **29,77** | **132,61** | **960** |
| *ИТОГО пищевая ценность по меню* | | | **69,61** | **59,1** | **215,45** | **1695** |
| | | | | | | |

*Ведомость контроля за рационом питания за 12 дней*

*Возраст от 11 лет и старше , сезон осень-зима*

| Наименование группы продуктов | Фактически выдано продуктов в БРУТТО, по дням на одного питающегося, г(мл) | | | | | | | | | | | | В среднем в день, г(мл) | Норма в день, г(мл) | Отклонение от нормы, % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | | |
| ДРОЖЖИ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ | | | | | 1,10 | | | | | | | | 0,09 | 2,00 | |
| КАКАО | | 3,00 | | | | | 5,00 | | | | | 3 | 0,92 | 1,20 | |
| КАРТОФЕЛЬ | 83,50 | | 288,65 | 100,00 | 148,00 | | 33,00 | 331,00 | 333,50 | 83,00 | 30 | 100 | 127,50 | 250,00 | 49,00 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 180,00 | 100,00 |
| КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | | | | | | | 100 | | 8,33 | 20,00 | 58,35 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | | | | | | | | | | | | | 0,00 | 15,00 | 100,00 |
| КРУПЫ, БОБОВЫЕ | 192,30 | 50,00 | 44,00 | 60,00 | 33,30 | | 147,00 | | | | 94,4 | 108,8 | 69,32 | 50,00 | -38,64 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | | 16,00 | | 51,00 | | 25,00 | | | | 73,44 | | | 13,80 | 20,00 | 31,00 |
| МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ | 12,00 | 13,00 | 30,00 | 13,75 | 11,50 | 3,00 | 10,00 | 23,10 | 25,50 | 32,00 | 10 | 15 | 16,57 | 18,00 | 7,94 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 28,60 | 21,45 | 20,75 | 24,25 | 17,55 | 17,00 | 8,25 | 17,15 | 14,25 | 21,10 | 29 | 10,2 | 19,13 | 35,00 | 45,34 |
| МОЛОКО (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА | 118,00 | 146,40 | 47,00 | 67,25 | 123,20 | 124,00 | 143,00 | 99,25 | 99,25 | 25,00 | 247,5 | 118 | 104,90 | 300,00 | 65,03 |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ | 2,60 | 15,00 | | | 39,40 | | 2,50 | 2,16 | 3,70 | 7,60 | 5 | | 6,50 | 15,00 | 56,67 |
| МЯСО ЖИЛОВАННОЕ (МЯСО НА | 79,00 | 137,30 | | 143,00 | 105,00 | | 110,00 | 227,20 | 97,90 | | | 54,5 | 83,24 | 105,00 | 20,72 |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ, ЗЕЛЕНЬ | 145,80 | 206,60 | 266,40 | 293,00 | 231,30 | 456,40 | 283,70 | 566,65 | 464,00 | 160,00 | 269,5 | 129 | 296,86 | 400,00 | 25,79 |
| РЫБА | | | | | 127,00 | 79,00 | | | | 122,00 | | | 27,30 | 80,00 | 65,88 |
| САХАР | 25,00 | 36,20 | 17,70 | 40,00 | 16,50 | 15,00 | 44,25 | 43,30 | 45,00 | 24,80 | 30 | 30 | 30,60 | 45,00 | 32,00 |
| СМЕТАНА (МАССОВ.ДОЛЯ ЖИРА | | | 40,00 | 50,00 | 0,60 | 5,00 | | | 50,00 | 5,00 | 40 | 3,7 | 13,03 | 10,00 | -30,30 |
| СОКИ ПЛОДООВОЩНЫЕ | | | | | | 200,00 | | | | | | 200 | 33,33 | 200,00 | 83,34 |
| СОЛЬ | 4,00 | 4,50 | 4,50 | 3,25 | 4,25 | 4,30 | 4,25 | 4,75 | 4,25 | 5,75 | 4,75 | 4,25 | 4,40 | 7,00 | 37,14 |
| СЫР | | 28,70 | | | | 30,00 | | | | 6,60 | 7,7 | 20 | 7,75 | 12,00 | 35,42 |
| ТВОРОГ (МАССОВАЯ ДОЛЯ ЖИРА | | | | | | 122,00 | | | | | 141 | | 22,00 | 60,00 | 63,33 |
| ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СВЕЖИЕ | | 181,00 | 14,30 | 100,00 | | 12,00 | 45,40 | 158,00 | 20,00 | 158,00 | 72 | 28 | 65,72 | 200,00 | 67,14 |
| ФРУКТЫ (ПЛОДЫ) СУХИЕ, В Т.Ч. | 20,00 | | 25,60 | | | 11,00 | | 20,00 | 23,00 | | | | 8,30 | 20,00 | 58,50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 103,00 | 100,00 | 101,00 | 104,25 | 119,00 | 154,50 | 99,30 | 99,40 | 114,25 | 110,00 | 60 | 110 | 106,23 | 200,00 | 46,89 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- | 50,00 | 80,00 | 80,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 50,00 | 70,00 | 50,00 | 80 | 50 | 59,17 | 120,00 | 50,69 |
| ЦЫПЛЯТА 1кат. ПОТРОШЕНЫЕ | 115,00 | | 120,00 | | | | 103,50 | | | | | 112 | 47,54 | 76,00 | 37,45 |
| ЧАЙ | | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | | 0,50 | 0,40 | -25,00 |
| ЯЙЦО ДИЕТИЧЕСКОЕ | | 78,30 | 6,00 | | 9,50 | 34,00 | | | 13,00 | 40,00 | | 3 | 15,32 | 40,00 | 61,70 |

*Итого в среднем на одного питающегося:*

| *Пищевые вещества* | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калории, ккал |
|---|---|---|---|---|
| | 57,30 | 57,20 | 203,70 | 1645,00 |