

СОГЛАСОВАНО

Зам. Начальника ТП Роспотребнадзора

РС(Ф) по Чурапчинскому улусу (району)



Кузьмина Т.И.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ЧРСШИОР им. Д.П.Коркина»



Гуляев Н.Н.

« 27 » июля 2020г.

Перспективное десятидневное меню для учащихся с 1 лет и старше

на 2020-2021 учебный год сезон осенне-зимний период

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ЧРСШПИОР им. Д.П.Коркина»

Гуляев Н.Н.

«17» июля 2020г.



Режим работы Столовой

	5-7 классы	8-11 классы
ЗАВТРАК	-07.30-08.20	-07.30-08.20
ОБЕД	-11.40-12.20	-13.10-13.50
ПОЛДНИК	-16.30-17.00	-16.10-16.30
УЖИН	-19.00-19.50	-19.15-20.00
ПОЗДНИЙ УЖИН	-20.30-21.00	-21.00-21.30

Меню Десятидневное

Минеральные вещества (мг) 25%-40% Витамины (мг) 15%-50%



"Утверждаю"
 Директор ГБОУ РС(Я) "ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина"
 Н.Н. Гуляев
 "27" июля 2020 г.

Наименование продукта/Выход гс Белки (г жиры | Углеводэнерг. ц/к Са Mg Ph Fe A B1 B2 PP C

Суточные нормы		140-175	130-175	545-765	4500-55	2500-4000	1000	400	1200	18	0,9	1,5	1,8	20	90-110
Завтрак															
Творог со сметаной,	80	12,32	2,16	14,80	128,48	166,38	81,18	18,21	121,20	0,55	0,01	0,05	0,15	2,32	0,43
Мед	30	0,24	0,00	24,09	98,40	10,80	4,20	0,90	5,40	0,24	0,00	0,00	0,01	0,12	0,60
Хлеб	50	5,20	1,70	24,75	135,00	91,00	69,00	23,00	76,50	1,76	0,00	0,24	0,14	2,92	0,10
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,20	99,15	4,50	3,60	0,08	4,50	0,03	0,07	0,00	0,02	0,03	0,00
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60	0,02	0,08	0,06	0,60	120,00
Йогурт отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00
Каша манная	300	9,00	12,30	43,95	966,00	0,00	188,22	0,00	188,22	0,60	0,00	0,09	0,21	0,00	0,33
Чай сладкий(лимон)	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		34,05	32,08	141,77	1646,51	753,25	451,42	80,53	341,16	5,79	0,20	0,48	0,76	6,91	121,46
Борщ из свежей капусты	350	16,10	15,75	25,90	310,10	1042,23	77,56	66,85	212,10	3,85	0,51	0,18	0,20	8,59	23,49
Рыба в кляре	125	19,25	15,38	18,38	283,75	437,13	47,75	31,75	218,50	1,63	0,25	0,13	0,25	5,20	16,00
Рис отварной	165	3,80	5,94	39,27	230,01	2,81	36,12	21,50	74,09	0,74	0,24	0,05	0,03	0,97	1,35
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20
Компот	250	0,75	0,00	36,25	139,00	561,75	31,50	24,25	49,50	0,75	0,25	0,01	0,03	0,63	0,50
Чай сладкий	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат мясной	100	7,10	15,50	9,90	205,10	438,80	26,50	27,10	93,00	1,60	0,20	0,08	0,09	3,08	8,50
Изюм	20	0,36	0,00	13,20	52,40	172,00	16,00	8,40	25,80	0,60	0,00	0,03	0,02	0,10	0,00
Курята	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	0,00	0,00
Карамель	35	0,04	0,04	32,34	129,85	7,00	3,50	2,45	2,10	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай	250	0,25	0,00	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		58,29	56,00	242,24	1690,21	2873,71	391,93	235,80	838,09	14,32	1,46	0,94	0,89	24,39	50,04
Полд															
Пирожки с мясом	100	12,90	12,30	34,00	298,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Пельмени отварные	140	31,92	40,88	53,06	694,96	544,32	48,16	44,24	324,24	4,34	0,13	0,42	0,28	9,36	0,56
Голень куриная	125	14,25	8,25	7,13	160,38	280,24	44,01	22,48	121,88	1,66	0,17	0,08	0,20	5,83	1,93
Картофельное пюре	220	4,62	10,12	18,70	179,74	785,62	85,58	37,40	131,56	1,32	0,04	0,18	0,18	2,31	19,36
Чай сладкий(лимон)	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат морковный с	80	0,64	6,00	3,76	70,56	187,36	14,56	17,92	24,56	0,64	2,56	0,05	0,04	0,59	27,36
Хлеб пшеничный	70	7,28	2,38	34,65	189,00	127,40	96,60	32,20	107,10	2,46	0,00	0,33	0,19	4,08	0,14
Кефир	200	8,20	3,00	11,80	117,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,30	2,40	1,20
Яблочко	250	1,00	1,00	24,50	117,50	695,00	40,00	22,50	27,50	5,50	0,01	0,08	0,05	1,00	25,00
Итого		81,06	83,93	205,10	1894,14	2953,94	591,91	214,24	936,84	17,12	2,94	1,19	1,23	25,56	75,55
Всего		173,4	172	589,1	5230,9	6580,9	1435,3	530,57	2116,1	37,23	4,59	2,61	2,88	56,87	247,05

Наименование продукции	Выход готовой продукц ии (гр.)	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	энерг. ценн		минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
					ккал	к	Ca	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Завтрак																		
Каша пшенная	300	14,10	3,30	78,30	405,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00			
Колбаса отварная	50	6,40	11,10	0,75	128,50	121,50	14,50	11,00	89,00	0,85	0,01	0,11	0,08	2,45	0,00			
Хлеб	60	6,24	2,04	29,70	162,00	109,20	82,80	27,60	91,80	2,11	0,00	0,28	0,16	3,50	0,12			
Творог со смет	80	12,32	2,16	14,80	128,48	166,38	81,18	18,21	121,20	0,55	0,01	0,05	0,15	2,32	0,43			
Мандарин	125	1,00	0,25	9,38	47,50	193,75	43,75	13,75	21,25	0,13	0,01	0,08	0,04	0,38	47,50			
Какао	200	5,80	5,80	34,40	411,20	359,40	172,20	24,80	178,40	1,00	0,04	0,06	0,20	1,16	1,60			
Сыр	30	6,90	8,70	0,00	109,20	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,09	0,01	0,09	1,83	0,21			
Чай садкий	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого		53,19	33,37	185,43	1468,68	1039,23	681,43	115,76	666,05	11,16	0,16	0,59	0,72	11,68	57,86			
Обед																		
Суп по-домашнему гов тулет мясной с картофельн	350	8,40	8,75	9,10	146,65	194,25	50,05	18,90	84,70	1,40	0,70	0,04	0,07	2,43	30,80			
Гречка отварная	125	15,38	8,75	10,13	182,50	327,50	47,50	33,75	177,50	1,88	0,07	0,08	0,18	6,13	3,63			
Соус	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00			
Салат овощной	50	4,10	2,55	7,30	66,60	255,60	8,85	15,60	24,35	0,70	0,25	0,05	0,05	1,23	12,60			
Чай с молоком	100	1,60	4,40	8,30	77,50	340,90	42,30	22,60	51,80	1,00	1,10	0,06	0,07	0,87	16,30			
Морс	300	2,70	2,40	33,90	158,70	183,90	98,70	24,30	88,80	3,00	0,02	0,03	0,15	0,75	1,20			
Орехи грецкие	250	0,25	0,00	27,25	103,50	17,25	9,25	1,50	3,50	0,18	0,03	0,00	0,01	0,08	1,25			
Хлеб	30	4,86	18,24	3,33	196,80	142,20	26,70	36,00	99,60	0,60	0,00	0,12	0,04	1,44	1,74			
Пирожок	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20			
Чай	50	2,40	1,40	38,85	167,90	30,00	4,50	0,00	5,50	0,30	0,00	0,04	0,02	0,70	0,00			
Итого	250	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полд																		
Итого																		
Плов	385	15,79	28,11	70,46	580,20	555,56	78,54	81,62	237,16	3,08	1,93	0,12	0,12	5,32	1,54			
Сардельки отварные	100	11,40	18,20	1,20	215,00	193,00	26,00	16,00	131,00	1,80	0,00	0,04	0,09	4,50	0,00			
Салат картофельн	100	2,50	6,60	15,50	127,90	634,90	66,80	35,50	68,10	1,20	0,40	0,10	0,08	1,50	32,50			
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,02	0,40	4,00			
Лепешка	66	3,63	10,36	27,39	210,28	42,22	12,57	5,46	33,73	0,46	0,00	0,17	0,17	1,12	0,00			
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20			
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,04	0,08	0,10	1,80	20,00			
Итого		47,97	67,87	243,75	1757,37	2573,68	366,91	284,08	702,99	15,06	2,37	1,00	0,85	20,47	58,24			
Всего		159,08	152,9	652,63	4790,9	5494,64	1491,1	709,36	2221	42,46	4,7	2,63	2,5	54,73	183,82			

Наименование продукции	ВЫХОД готовой продукц и (кг/шт)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево ды (гр)	энерг. ценн ккал	минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
						К	Са	Mg	Ph	Fe	А	В1	В2	РР	С		
Каша ячневая	250	25,00	3,25	163,50	782,50	512,50	200,00	125,00	857,50	4,50	0,00	0,68	0,20	11,75	0,00		
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20		
Чай сладкий	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00		
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,36	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Йогт отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00		
Какао	200	5,80	5,80	34,40	411,20	359,40	172,20	24,80	178,40	1,00	0,04	0,06	0,20	1,16	1,60		
Апельсин	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	0,00	0,00		
Сливки	100	3,00	13,10	23,60	224,00	101,00	71,00	7,00	74,00	0,10	0,00	0,02	0,09	0,10	0,00		
Итого		49,75	30,21	301,36	1875,86	1274,42	626,78	217,55	1354,86	11,29	0,15	1,26	0,94	19,81	9,80		
Суп гороховый с гр	400	8,80	12,00	20,00	217,20	400,80	90,40	48,00	138,00	3,60	0,12	0,24	0,08	2,26	11,20		
Поджарка из гов	160	39,84	21,76	6,40	379,20	787,20	49,60	51,20	417,60	4,80	0,06	0,18	0,35	17,60	3,36		
Салат овощной	100	0,70	7,70	4,50	89,20	266,60	18,20	18,60	28,60	0,90	1,00	0,06	0,04	0,62	22,40		
Макаронны отварн	185	6,66	1,30	39,59	222,00	79,03	26,94	53,89	160,03	1,93	0,00	0,19	0,08	1,27	0,00		
Чай с молоком	350	3,15	2,80	39,55	185,15	214,55	115,15	28,35	103,60	3,50	0,02	0,04	0,18	0,87	1,40		
Морс	400	0,40	0,00	43,60	165,60	27,60	14,80	2,40	5,60	0,28	0,04	0,00	0,01	0,12	2,00		
Зелень, лук, чеснок	10	0,25	0,05	0,63	4,00	33,50	22,30	7,00	9,30	0,16	0,08	0,00	0,01	0,14	10,00		
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20		
Конфеты шокол	40	1,60	15,84	21,68	227,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай	250	0,25	0,00	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		72,05	64,85	225,45	1759,95	1991,28	475,39	255,44	1015,73	18,69	1,31	1,18	1,02	28,71	50,56		
Варенье	40	0,20	0,20	16,40	70,00	54,00	4,00	2,80	4,00	0,36	0,00	0,00	0,02	0,16	3,36		
Битус	365	12,41	28,84	29,93	431,07	1381,05	94,28	74,06	139,37	3,24	0,27	0,41	0,21	6,75	39,24		
Шникачки отварн	100	10,00	33,00	0,00	337,00	215,00	16,00	18,00	139,00	1,20	0,00	0,25	0,12	4,30	0,00		
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Булочка	66	5,02	6,60	35,51	222,42	175,56	31,02	22,44	79,86	1,52	0,04	0,10	0,08	1,91	0,00		
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16		
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,01	0,06	0,04	0,80	20,00		
Итого		37,00	72,16	158,54	1440,49	2557,21	302,70	179,60	596,63	14,54	0,32	1,19	0,69	18,59	62,76		
Всего		158,8	167,2	685,34	5076,3	5822,92	1404,9	652,59	2967,2	44,51	1,78	3,64	2,64	67,11	123,12		

Наименование продукции	Выход готовой продукц	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. Ценн ккал	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
						К	Са	Мг	Ph	Fe	А	В1	В2	РР	С					
Завтрак																				
Каша Геркулес	300	9,00	5,10	45,00	264,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ябло отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00					
Сосиски отварные	80	8,32	16,00	0,64	180,00	160,00	20,00	12,00	111,20	1,44	0,00	0,02	0,07	3,76	0,00					
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60	0,02	0,08	0,06	0,60	120,00					
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб	35	3,64	1,19	17,33	94,50	63,70	48,30	16,10	53,55	1,23	0,00	0,16	0,09	2,04	0,07					
Чай	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Какао	200	5,80	5,80	34,40	411,20	359,40	172,20	24,80	178,40	1,00	0,04	0,06	0,20	1,16	1,60					
Итого		33,93	33,13	143,32	1217,06	1063,66	345,72	91,25	476,71	6,32	0,16	0,36	0,60	8,49	121,67					
Обед																				
Суп из курицы	350	15,75	11,55	10,85	208,95	194,60	40,60	28,35	161,70	2,45	0,70	0,07	0,11	5,41	9,80					
Жеребятина отв	100	19,50	9,90	0,00	167,10	370,00	13,00	23,00	185,00	3,10	0,00	0,07	0,10	6,24	0,00					
Рис отварной	165	3,63	0,83	41,09	191,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Лук, чеснок	40	0,56	0,08	3,28	16,40	70,00	12,40	5,60	23,20	0,32	0,00	0,02	0,01	0,20	4,00					
Салат овощной	100	0,70	7,70	4,50	89,20	266,60	18,20	18,60	28,60	0,90	1,00	0,06	0,04	0,62	22,40					
Чай с молоком	250	2,25	2,00	28,25	132,25	153,25	82,25	20,25	74,00	2,50	0,01	0,03	0,13	0,62	1,00					
Компот из с/ф	250	0,75	0,00	36,25	139,00	561,75	31,50	24,25	49,50	0,75	0,25	0,01	0,03	0,63	0,50					
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20					
Печенье галетное	50	4,85	5,10	32,80	196,50	66,50	13,00	8,50	47,00	0,65	0,03	0,07	0,02	1,45	0,00					
Чай	250	0,25	0,00	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		58,64	40,56	206,52	1410,80	1864,70	348,95	174,55	722,00	14,19	2,00	0,79	0,69	21,00	37,90					
Полд																				
Гуляш	125	31,13	27,50	9,63	407,50	673,63	28,25	47,88	320,50	4,13	0,00	0,13	0,25	11,42	9,50					
Гречка отварная	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00					
Лепешки	66	3,63	10,36	27,39	210,28	42,22	12,57	5,46	33,73	0,46	0,00	0,17	0,17	1,12	0,00					
Пельмени отварные	120	27,36	35,04	45,48	595,68	466,56	41,28	37,92	277,92	3,72	0,11	0,36	0,24	8,02	0,48					
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,02	0,02	0,40	4,00					
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16					
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,04	0,08	0,10	1,80	20,00					
Итого		82,28	78,64	237,60	1978,16	2502,14	254,45	338,42	997,73	19,79	0,16	1,30	1,08	30,56	34,14					
Всего		174,85	152,3	587,44	4606	5430,5	949,12	604,22	2196,4	40,3	2,32	2,45	2,38	60,05	193,71					

Наименование продукции	Выход готовой продукции	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. ценн	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
						К	Са	Мг	Рн	Fe	А	В1	В2	РР	С					
Завтрак																				
Каша дружба	300	12,30	19,30	50,10	430,00	128,70	17,73	54,15	141,60	1,35	0,00	0,10	0,03	2,62	0,00					
Хлеб	60	6,24	2,04	29,70	162,00	109,20	82,80	27,60	91,80	2,11	0,00	0,28	0,16	3,50	0,12					
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Мед	40	0,32	0,00	32,12	131,20	14,40	5,60	1,20	7,20	0,32	0,00	0,00	0,01	0,16	0,80					
Лимон	30	0,27	0,03	0,90	10,20	48,90	12,00	3,60	6,60	0,18	0,00	0,01	0,01	0,06	12,00					
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60	0,02	0,08	0,06	0,60	120,00					
Йогто отварное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00					
Чай	250	0,25	0,00	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		26,30	26,41	141,28	930,76	751,76	208,35	117,40	370,76	5,61	0,12	0,51	0,44	7,86	132,92					
Обед																				
Уха из св.рыбы	350	12,60	8,00	11,90	252,00	255,68	66,96	2,07	162,75	1,61	0,01	0,22	0,19	3,19	0,81					
Бифтекс из говядины	103	28,63	30,49	1,75	395,83	379,25	34,09	33,27	297,05	4,12	0,08	0,08	0,21	8,77	8,86					
Макаронны отвар	165	5,94	1,16	35,31	198,00	70,49	24,02	48,06	142,73	1,72	0,00	0,17	0,07	1,13	0,00					
Салат мясной	100	7,10	15,50	9,90	205,10	438,80	26,50	27,10	93,00	1,60	0,20	0,08	0,09	3,08	8,50					
Компот из с/ф	500	1,50	0,00	72,50	278,00	1123,50	63,00	48,50	99,00	1,50	0,50	0,02	0,05	1,25	1,00					
Зелень, лук, чеснок	30	0,72	0,15	1,89	12,00	100,50	66,90	21,00	27,90	0,48	0,23	0,01	0,03	0,42	30,00					
Изнам	40	0,72	0,00	26,40	104,80	344,00	32,00	16,80	51,60	1,20	0,00	0,06	0,03	0,20	0,00					
Чай с молоком	250	2,25	2,00	28,25	132,25	153,25	82,25	20,25	74,00	2,50	0,01	0,03	0,13	0,62	1,00					
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20					
Карамель	40	0,04	0,04	36,96	148,40	8,00	4,00	2,80	2,40	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Чай	250	0,25	0,00	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		70,18	60,73	274,36	1996,38	3055,46	537,72	265,85	1103,43	18,97	1,03	1,14	1,07	24,50	50,36					
Пол																				
Булочки сладкие	70	5,32	7,00	37,66	235,90	186,20	32,90	23,80	84,70	1,61	0,04	0,11	0,08	2,03	0,00					
Сосиски отварные	100	10,40	20,00	0,80	225,00	200,00	25,00	15,00	139,00	1,80	0,00	0,03	0,09	4,70	0,00					
Салат овощной	100	1,10	0,10	3,70	21,30	198,00	15,00	13,67	28,00	0,67	0,13	0,06	0,06	0,67	76,67					
Гуляш	125	31,13	27,50	9,63	407,50	673,63	28,25	47,88	320,50	4,13	0,00	0,13	0,25	11,42	9,50					
Капустя тушеная	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00					
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20					
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	556,00	32,00	18,00	22,00	4,40	0,01	0,06	0,04	0,80	20,00					
Итого		66,99	60,62	174,19	1518,40	2233,96	303,10	282,71	920,39	20,79	0,19	1,02	0,88	28,59	106,37					
Всего		163,47	147,8	589,83	4445,5	6041,18	1049,2	665,96	2394,6	45,37	1,34	2,66	2,39	60,95	289,65					

Наименование продукции	Выход готовой продукции (гр.)	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. ценн		Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
					ккал	к	Са	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Каша пшениная	250	11,75	2,75	65,25	337,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Керчех	100	3,00	13,10	23,60	224,00	101,00	71,00	7,00	74,00	0,10	0,00	0,02	0,09	0,10	0,00	0,00		
Дипло отварное	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	0,00	0,00	0,00		
Колбаса отварная	40	5,12	8,88	0,60	102,80	97,20	11,60	8,80	71,20	0,68	0,00	0,09	0,06	1,96	0,00	0,00		
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Хлеб	35	3,64	1,19	17,33	94,50	63,70	48,30	16,10	53,55	1,23	0,00	0,16	0,09	2,04	0,00	0,07		
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00	0,21		
Сыр	30	6,90	8,70	0,00	109,20	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,09	0,01	0,09	1,83	0,00	0,00		
Чай	250	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого		30,84	34,64	119,35	922,68	320,90	402,90	44,80	353,15	6,72	0,09	0,29	0,34	5,97	8,28			
Суп с фрикадельк	350	11,55	7,7	2,8	201,6	898,1	36,05	45,85	165,55	2,45	1,4	0,175	0,175	4,7173	0,7			
Полжарка из печени	120	29,88	16,32	4,80	284,40	590,40	37,20	38,40	313,20	3,60	0,04	0,13	0,26	13,20	2,52			
Гречка отварная	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00			
Соус	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	0,00	0,00			
Зелень, лук, чеснок	30	0,75	0,15	1,89	12,00	100,50	66,90	21,00	27,90	0,48	0,23	0,01	0,03	0,42	30,00			
Салат свекольный	100	7,10	15,60	30,70	284,00	513,00	86,30	90,60	223,70	2,40	0,03	0,10	0,09	1,78	3,20			
Изюм	40	0,72	0,00	26,40	104,80	344,00	32,00	16,80	51,60	1,20	0,00	0,06	0,03	0,20	0,00			
Чай с молоком	200	1,80	1,60	22,60	105,80	122,60	65,80	16,20	59,20	2,00	0,01	0,02	0,10	0,50	0,80			
Компот из с/ф	500	1,50	0,00	72,50	278,00	1123,50	63,00	48,50	99,00	1,50	0,50	0,02	0,05	1,25	1,00			
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20			
Вафли	50	1,60	1,40	40,55	171,00	16,50	5,00	1,00	16,50	0,30	0,00	0,02	0,02	0,47	0,00			
Чай	250	0,25	0,00	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		73,14	47,99	287,55	1906,30	4098,73	547,20	435,21	1272,84	21,12	2,22	1,17	1,12	31,50	38,42			
Оладьи со смет	80	8	10,88	34,16	257,76	132,4	76,4	14,64	94,8	0,8	0,08	0,24	0,4	2,128	0,4			
Жаркое	365	59,13	50,37	57,305	905,2	2959,785	72,27	144,54	747,885	10,585	0,073	0,365	0,73	20,7649	36,865			
Чай с сахаром	350	0,35	0,00	24,50	98,00	42,00	21,00	10,50	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Салат капустный	100	1,80	3,60	7,60	67,90	304,10	59,90	16,30	31,30	0,70	0,02	0,03	0,04	1,00	45,50			
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16			
Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	310	38	24	32	4,6	0,004	0,04	0,06	0,4	10			
Йогурт	125	5,125	1,875	7,375	71,25	190	155	18,75	118,75	0,125	0,0125	0,038	0,1875	1,5	0,75			
Итого		78,4	68,17	183,765	1638,86	3893,885	377,97	246,78	1042,39	20,901	0,177	1,052	1,446	28,9581	92,925			
Всего		182,38	150,8	590,66	4467,8	8313,52	1328,1	726,79	2668,4	48,74	2,49	2,51	2,9	66,43	139,63			

Наименование продукции	Дыход готовой продукции (мл (гр))	Белки (гр)	жиры (гр)	Углеводы (гр)	энерг. ценность ккал	минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
						К	Са	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C					
Капша манная	300	9,00	12,30	43,95	966,00	0,00	188,22	0,00	0,00	0,60	0,00	0,09	0,21	0,00	0,33					
Творог со сметаной	100	15,40	2,70	18,50	160,60	207,98	101,47	22,76	151,50	0,69	0,02	0,06	0,19	2,90	0,54					
Хлеб	35	3,64	1,19	17,33	94,50	63,70	48,30	16,10	53,55	1,23	0,00	0,16	0,09	2,04	0,07					
Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	3,60	2,88	0,06	3,60	0,02	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00					
Мандарин	145	1,16	0,29	10,88	55,10	224,75	50,75	15,95	24,65	0,15	0,01	0,09	0,04	0,44	55,10					
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Йогурт вареный	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00					
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00					
Какао	250	7,25	7,25	43,00	514,00	449,25	215,25	31,00	223,00	1,25	0,05	0,08	0,25	1,45	2,00					
Итого		41,85	37,09	146,66	1987,68	1038,44	637,09	93,12	538,26	5,11	0,24	0,51	0,99	7,82	66,04					
Суп с клецками	350	18,55	3,50	19,25	181,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Чахобили	145	10,01	12,91	4,79	173,57	296,67	29,15	27,84	139,49	2,18	0,58	0,07	0,10	3,84	7,69					
Рис отварной	165	3,63	0,83	41,09	191,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Курага	30	1,56	0,09	15,30	69,60	515,10	48,00	31,50	43,80	0,96	0,17	0,03	0,06	1,17	1,20					
Салат из помидор с сыром	120	3,84	11,76	3,24	132,84	178,07	22,74	14,23	29,40	0,41	0,10	0,03	0,04	0,47	14,28					
Чай с молоком	250	2,25	2,00	28,25	132,25	153,25	82,25	20,25	74,00	2,50	0,01	0,03	0,13	0,62	1,00					
Зелень, лук, чеснок	30	0,75	0,15	1,89	12,00	100,50	66,90	21,00	27,90	0,48	0,23	0,01	0,03	0,42	30,00					
Компот из с/ф	250	0,75	0,00	36,25	139,00	561,75	31,50	24,25	49,50	0,75	0,25	0,01	0,03	0,63	0,50					
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20					
Пряник	50	2,40	1,40	38,85	167,90	30,00	4,50	0,00	5,50	0,30	0,00	0,04	0,02	0,70	0,00					
Чай	250	0,25	0,00	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		54,39	36,03	238,40	1469,86	2017,34	423,04	185,07	522,59	11,10	1,34	0,68	0,67	13,68	54,87					
Тфтели из говядины	110	10,78	9,90	11,11	174,35	250,58	30,58	21,67	925,87	1,76	0,11	0,06	0,11	3,22	8,36					
Салатки	165	24,09	2,31	123,75	574,20	354,75	66,00	235,95	409,20	5,99	0,00	0,81	0,24	8,46	0,00					
Ватрушка с творог	100	13,30	11,90	42,50	319,30	118,30	81,90	18,30	150,60	1,10	0,10	0,30	0,40	3,21	0,20					
Соуски отварные	100	10,40	20,00	0,80	225,00	200,00	25,00	15,00	139,00	1,80	0,00	0,03	0,09	4,70	0,00					
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Салат овощной	100	1,60	4,40	8,30	77,50	340,90	42,30	22,60	51,80	1,00	1,10	0,06	0,07	0,87	16,30					
Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	3,60	2,88	0,06	3,60	0,02	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00					
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16					
Яблоко	80	1,00	1,00	24,50	117,50	695,00	40,00	22,50	27,50	5,50	0,01	0,08	0,05	1,00	25,00					
Итого		69,84	60,93	268,22	1853,17	2138,73	374,06	357,88	1812,47	15,49	1,36	1,63	1,14	25,15	50,02					

7 Всего 166,07 134,1 653,28 5310,7 5194,51 1434,2 636,07 2873,3 31,7 2,94 2,82 2,79 46,64 170,93

Наименование продукции	Выход готовой продукции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево ды (гр)	энерг. ценн ккал	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)						
						К	Са	Мг	Ph	Fe	А	В1	В2	РР	С							
Каша пшеничная	300	14,10	3,30	78,30	405,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	71,25	190,00	155,00	18,75	118,75	0,13	0,01	0,04	0,19	1,50	0,75							
Хлеб	60	6,24	2,04	29,70	162,00	109,20	82,80	27,60	91,80	2,11	0,00	0,28	0,16	3,50	0,12							
Джем	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00							
Лимон	30	0,27	0,03	0,90	10,20	48,90	12,00	3,60	6,60	0,18	0,00	0,01	0,01	0,06	12,00							
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	107,50	492,50	85,00	32,50	57,50	0,75	0,02	0,10	0,08	0,75	150,00							
Сыр	40	9,20	11,60	0,00	145,60	35,20	352,00	14,00	200,00	0,40	0,12	0,02	0,12	2,44	0,28							
Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	3,60	2,88	0,06	3,60	0,02	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00							
Чай	250	0,63	0,00	43,75	175,00	75,00	37,50	18,75	25,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Итого	43,03	32,69	192,69	1267,23	1010,96	749,40	120,11	580,81	12,24	0,31	0,48	0,74	9,20	163,15								
Суп-харчо	350	7,70	7,35	15,05	153,65	315,70	51,45	31,15	92,05	1,75	0,11	0,04	0,07	2,68	14,00							
Рыба под сметанным	145	22,33	17,84	21,32	329,15	507,07	55,39	36,83	253,46	1,89	0,29	0,15	0,29	6,03	18,56							
Овощной гарнир	160	1,92	16,96	8,16	191,04	428,64	40,96	29,92	53,28	1,28	1,60	0,08	0,10	1,12	24,00							
Нарезка овощная	60	0,66	0,06	2,22	12,78	118,80	9,00	8,20	16,80	0,40	0,08	0,03	0,03	0,40	46,00							
Зелень, лук, чеснок	30	0,23	0,05	0,57	3,60	30,15	20,07	6,30	8,37	0,14	0,07	0,00	0,01	0,13	9,00							
Изюм	30	0,22	0,00	7,92	31,44	103,20	9,60	5,04	15,48	0,36	0,00	0,02	0,01	0,06	0,00							
Чай с молоком	250	5,63	5,00	70,63	330,63	383,13	205,63	50,63	185,00	6,25	0,03	0,06	0,31	1,56	2,50							
Компот из с/ф	250	0,75	0,00	36,25	139,00	561,75	31,50	24,25	49,50	0,75	0,25	0,01	0,03	0,63	0,50							
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20							
Конфеты шокол	40	1,60	15,84	21,68	227,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Чай	250	0,25	0,00	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	51,68	66,49	233,29	1688,89	2630,43	561,60	238,32	826,94	16,34	2,42	0,86	1,12	18,42	114,76								
Рагу мясо с овощ	145	16,53	9,57	8,27	186,04	325,08	51,05	26,07	141,38	1,92	0,20	0,10	0,23	6,76	2,23							
Гречка отварная	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00							
Кефир	250	7,25	6,25	10,00	132,50	365,00	300,00	35,00	225,00	0,25	0,06	0,10	0,43	2,00	1,75							
Шликачки	120	12,00	39,60	0,00	404,40	258,00	19,20	21,60	166,80	1,44	0,00	0,30	0,14	5,16	0,00							
Курата	30	0,47	0,03	4,59	20,88	154,53	14,40	9,45	13,14	0,29	0,05	0,01	0,02	0,35	0,36							
Салат "Стенной"	150	3,15	0,90	12,15	69,30	314,78	34,28	29,07	74,10	1,37	0,62	0,10	0,06	2,47	12,05							
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16							
Масло сливочное	12	0,01	1,04	0,02	9,52	0,43	0,35	0,01	0,43	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00							
Банан	250	3,75	1,25	52,50	240,00	870,00	20,00	105,00	70,00	1,50	0,05	0,10	0,13	2,25	25,00							
Итого	59,32	63,18	180,43	1543,33	2671,54	581,62	381,36	986,43	14,26	1,00	1,25	1,31	26,80	41,55								
Всего	154,02	162,4	606,4	4499,4	6312,94	1892,6	739,79	2394,2	42,83	3,73	2,58	3,17	54,43	319,46								

Наименование продукции	Выход готовой продукц	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. Цена		Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
					ккал	к	Са	Мг	Ph	Fe	А	В1	В2	РР	С			
Каша манная	300	9,00	12,30	43,95	966,00	0,00	188,22	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,09	0,21	0,00	0,33		
Мандалрин	145	1,16	0,29	10,88	55,10	224,75	50,75	15,95	24,65	0,15	0,01	0,09	0,04	0,44	55,10			
Хлеб	60	4,99	1,63	23,76	129,60	87,36	66,24	22,08	73,44	1,69	0,00	0,23	0,13	2,80	0,10			
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00			
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Творог с изюмом	100	6,80	21,60	29,90	343,00	169,00	119,00	20,00	172,00	0,60	0,13	0,05	0,24	1,40	0,50			
Сыр	30	6,90	8,70	0,00	109,20	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,09	0,01	0,09	1,83	0,21			
Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	3,60	2,88	0,06	3,60	0,02	0,05	0,00	0,01	0,02	0,00			
Чай	250	0,25	0,00	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		29,38	53,24	121,22	1736,90	543,71	699,09	70,99	428,09	3,51	0,29	0,47	0,73	6,53	64,24			
Суп лапша из говяд	350	8,40	8,75	9,10	146,65	194,25	50,05	18,90	84,70	1,40	0,70	0,04	0,07	2,43	30,80			
Полжарка	125	31,13	17,00	5,00	296,25	615,00	38,75	40,00	326,25	3,75	0,05	0,14	0,28	13,75	2,63			
Нарезка овощная	100	1,10	0,10	3,70	21,30	198,00	15,00	13,67	28,00	0,67	0,13	0,06	0,06	0,67	76,67			
Рис отварной	165	3,63	0,83	41,09	191,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Курага	50	2,60	0,15	25,50	116,00	858,50	80,00	52,50	73,00	1,60	0,29	0,05	0,10	1,95	2,00			
Соус	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	0,00	0,00			
Зелень, лук, чеснок	30	0,75	0,15	1,89	12,00	100,50	66,90	21,00	27,90	0,48	0,23	0,01	0,03	0,42	30,00			
Чай с молоком	250	2,25	2,00	28,25	132,25	153,25	82,25	20,25	74,00	2,50	0,01	0,03	0,13	0,62	1,00			
Морс	250	0,25	0,00	27,25	103,50	17,25	9,25	1,50	3,50	0,18	0,03	0,00	0,01	0,08	1,25			
Хлеб	120	12,48	4,08	59,40	324,00	218,40	165,60	55,20	183,60	4,22	0,00	0,57	0,32	7,00	0,24			
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	45,00	10,00	6,50	34,50	0,50	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00			
Чай	250	0,25	0,00	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		66,59	38,96	238,63	1551,90	2400,15	517,80	229,52	835,45	15,30	1,43	0,92	1,03	26,91	144,59			
Кефир	250	7,25	6,25	10,00	132,50	365,00	300,00	35,00	225,00	0,25	0,06	0,10	0,43	2,00	1,75			
Курица запеченная	165	29,54	1,65	2,97	316,80	320,10	26,40	29,70	272,25	2,64	0,12	0,12	0,25	20,63	2,97			
Макаронны отварн	185	6,66	1,30	39,59	222,00	79,03	26,94	53,89	160,03	1,93	0,00	0,19	0,08	1,27	0,00			
Сосиски в тесте	140	15,40	33,46	0,56	365,40	308,00	49,00	28,00	222,60	2,52	0,00	0,27	0,21	6,44	0,00			
Салат овощной	100	1,60	4,40	8,30	77,50	340,90	42,30	22,60	51,80	1,00	1,10	0,06	0,07	0,87	16,30			
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,20	6,00	4,80	0,10	6,00	0,04	0,09	0,00	0,02	0,04	0,00			
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20			
Яблоко	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20			
Итого	250	1,00	1,00	24,50	117,50	695,00	40,00	22,50	27,50	5,50	0,01	0,08	0,05	1,00	25,00			
Итого	72,26	65,96	158,2	513,02	4992,7	2326,03	642,44	245,29	1128,18	18,40	1,38	1,28	1,38	38,07	46,22			
Всего	168,22	158,2	513,02	4992,7	5269,89	1859,3	545,8	2391,7	37,21	3,09	2,68	3,14	71,51	255,04				

Наименование продукции	Выход готовой продукции (гр.)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	энерг. ценн ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)				
						К	Са	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C	
Каша Семь злаков	300	8,10	5,10	168,00	750,30	330,69	194,43	13,92	207,30	0,16	0,04	7,50	0,24	1,35	1,65	
Хлеб	35	3,64	1,19	17,33	94,50	63,70	48,30	16,10	53,55	1,23	0,00	0,16	0,09	2,04	0,07	
Сыр	30	6,90	8,70	0,00	109,20	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30	0,09	0,01	0,09	1,83	0,21	
Лимон	20	0,18	0,02	0,60	6,80	32,60	8,00	2,40	4,40	0,12	0,00	0,01	0,00	0,04	8,00	
Сахар	12	0,00	0,00	11,98	47,88	0,36	0,36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60	0,02	0,08	0,06	0,60	120,00	
Ябло отарное	40	5,12	4,64	0,28	63,48	56,56	22,22	4,85	77,56	1,01	0,10	0,03	0,18	0,93	0,00	
Чай	250	0,25	0,00	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		25,99	20,05	214,38	1158,16	904,31	605,31	73,77	538,81	3,46	0,24	7,79	0,67	6,79	129,93	
Суп-харчо	350	7,70	7,35	15,05	153,65	315,70	51,45	31,15	92,05	1,75	0,11	0,04	0,07	2,68	14,00	
Жаркое	365	59,13	50,37	57,31	905,20	2959,79	72,27	144,54	747,89	10,59	0,07	0,37	0,73	20,76	36,87	
Зелень, лук, чеснок	30	0,75	0,15	1,89	12,00	100,50	66,90	21,00	27,90	0,48	0,23	0,01	0,03	0,42	30,00	
Изюм	30	0,54	0,00	19,80	78,60	258,00	24,00	12,60	38,70	0,90	0,00	0,05	0,02	0,15	0,00	
Салат морковный	100	0,80	7,50	4,70	88,20	234,20	18,20	22,40	30,70	0,80	3,20	0,06	0,05	0,73	34,20	
Чай с молоком	250	2,25	2,00	28,25	132,25	153,25	82,25	20,25	74,00	2,50	0,01	0,03	0,13	0,62	1,00	
Компот из с/ф	250	0,75	0,00	36,25	139,00	561,75	31,50	24,25	49,50	0,75	0,25	0,01	0,03	0,63	0,50	
Хлеб	100	10,40	3,40	49,50	270,00	182,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20	
Итого		82,32	70,77	212,75	1778,90	4765,19	484,57	322,19	1213,74	21,29	3,87	1,02	1,32	31,83	116,77	
Пирожки с мяс	100	12,90	12,30	34,00	298,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чахобили	120	8,28	10,68	3,96	143,64	245,52	24,12	23,04	115,44	1,80	0,48	0,06	0,08	3,17	6,36	
Гречка отварная	165	7,59	1,82	35,81	194,70	208,13	16,95	110,86	163,19	3,67	0,01	0,17	0,09	3,14	0,00	
Салат крабовый	100	3,90	4,60	8,10	90,60	81,75	36,63	12,05	59,50	0,58	0,18	0,03	0,10	0,87	2,65	
Пельмени отварные	100	22,80	29,20	37,90	496,40	388,80	34,40	31,60	231,60	3,10	0,09	0,30	0,20	6,69	0,40	
Чай с сахаром	250	0,25	0,00	17,50	70,00	30,00	15,00	7,50	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб	80	8,32	2,72	39,60	216,00	145,60	110,40	36,80	122,40	2,82	0,00	0,38	0,22	4,67	0,16	
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20	0,04	0,08	0,10	1,80	20,00	
Итого		67,04	62,32	218,87	1701,34	1795,80	253,50	305,85	758,13	14,17	0,80	1,01	0,79	20,34	29,57	

10) Всего 175,35 153,1 645,99 4638,4 7465,3 1343,4 701,81 2510,7 38,91 4,91 9,82 2,78 58,95 276,27