


« Утверждаю »

Директор ГБОУ РС(Я) « ЧРССШИОР им. Д. П. Коркина »

  
Гуляев Н. Н.

Перспективное десятидневное меню для учащихся с 11 лет и старше  
на 2022-2023 учебный год сезон осенне-зимний период

« Утверждаю »

Директор ГБОУ РС(Я) «ЧРССШОР им. Д.П. Коркина»

Гуляев Н.Н



Режим работы столовой

	5-7 классы	8-11 классы
Завтрак	07ч30м-08ч25м	07ч30м-08ч-25м
Обед	11ч05м-12ч30м	12ч30м-13ч05м
Полдник	16ч10м-16ч40м	16ч10м-16ч40м
Ужин	18ч30м-19ч30м	18ч30м-19ч30м
Поздний ужин	20ч30м-20ч50м	20ч30м-20ч50м

Примерное единое 10-ти дневное меню для учащихся 2022-2023 уч.год  
 Сезон осенне-зимний. Возрастная категория с 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)						
		Б	Ж	У		К	Ca	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C							
Творог со сметаной	80	12,32	2,16	14,08	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	63,00	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							
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							
Каша 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							
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	350	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	125	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	155	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	100	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	5,93	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							
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							
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	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	114,00	304,00	248,00	30,00	190,00	0,20	0,02	0,06	0,30	2,40	1,20							
Яблоко	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 продукции (кг)	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	энерг. ценн ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)					
						К	Са	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Кашишленная	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	
Димон	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 салкий	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		
Суп по-домашнему гов тулет мясной	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		
Сое	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		
Пшеник	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	0,60		
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		
Итого		57,93	51,71	223,46	1564,85	1881,73	442,80	309,51	851,94	16,24	2,17	1,04	0,93	22,58	67,72		
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	63,90	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		
Дегенка	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	100	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	200	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	Взвешивание готовой продукции (кг, гр.)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево- ды (гр)	Энерг. ценн. ккал	Минеральные вещества (мг)							Витамины (мг)				
						К	Са	Мg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Капша 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		
Яйцо 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		
Слипки	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	219,37	3,24	0,27	0,41	0,21	6,75	39,24		
Шпинатки 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 продукции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. ценн ккал	Минеральные вещества (мг)						Витамины (мг)						
							К	Са	Мг	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C			
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	0,00	
	Мясо 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	0,00	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	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	0,60	120,00	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	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	0,00	0,00	
	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	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	0,00	0,00	
	Итого			<b>33,93</b>	<b>33,13</b>	<b>143,32</b>	<b>1217,06</b>	<b>1063,66</b>	<b>345,72</b>	<b>91,25</b>	<b>476,71</b>	<b>6,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,60</b>	<b>8,49</b>	<b>121,67</b>		
	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	0,00	0,00
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	0,00	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	0,00	0,00	
Дук, 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	0,00	0,00	
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	0,00	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	0,00	0,00	
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	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	0,00	0,00	
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	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	0,00	
Итого			<b>58,64</b>	<b>40,56</b>	<b>206,52</b>	<b>1410,80</b>	<b>1864,70</b>	<b>348,95</b>	<b>174,55</b>	<b>722,00</b>	<b>14,19</b>	<b>2,00</b>	<b>0,79</b>	<b>0,69</b>	<b>21,00</b>	<b>37,90</b>			
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	0,00	0,00	
	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	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	
	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	0,00	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	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	0,00	0,00	
Итого			<b>82,28</b>	<b>78,64</b>	<b>237,60</b>	<b>1978,16</b>	<b>2502,14</b>	<b>254,45</b>	<b>338,42</b>	<b>997,73</b>	<b>19,79</b>	<b>0,16</b>	<b>1,30</b>	<b>1,08</b>	<b>30,56</b>	<b>34,14</b>			
Всего			<b>174,85</b>	<b>152,3</b>	<b>587,44</b>	<b>4606</b>	<b>5430,5</b>	<b>949,12</b>	<b>604,22</b>	<b>2196,4</b>	<b>40,3</b>	<b>2,32</b>	<b>2,45</b>	<b>2,38</b>	<b>60,05</b>	<b>193,71</b>			

Наименование продукции	Выход готовой продукц	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	энерг. ценн ккал	минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)					
						К	Са	Mg	Ph	Fe	А	В1	В2	PP	С						
<b>Завтрак</b>																					
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						
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						
<b>Итого</b>		<b>26,30</b>	<b>26,41</b>	<b>141,28</b>	<b>930,76</b>	<b>751,76</b>	<b>208,35</b>	<b>117,40</b>	<b>370,76</b>	<b>5,61</b>	<b>0,12</b>	<b>0,51</b>	<b>0,44</b>	<b>7,86</b>	<b>132,92</b>						
<b>Обед</b>																					
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	0,75	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						
Изом	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						
<b>Итого</b>		<b>70,18</b>	<b>60,73</b>	<b>274,36</b>	<b>1996,38</b>	<b>3055,46</b>	<b>537,72</b>	<b>265,85</b>	<b>1103,43</b>	<b>18,97</b>	<b>1,03</b>	<b>1,14</b>	<b>1,07</b>	<b>24,50</b>	<b>50,36</b>						
<b>Пол</b>																					
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						
Карпуста 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		<b>66,99</b>	<b>60,62</b>	<b>174,19</b>	<b>1516,40</b>	<b>2233,96</b>	<b>303,10</b>	<b>282,71</b>	<b>920,39</b>	<b>20,79</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>0,88</b>	<b>28,59</b>	<b>106,37</b>						
<b>Всего</b>		<b>163,47</b>	<b>147,8</b>	<b>589,83</b>	<b>4445,5</b>	<b>6041,18</b>	<b>1049,2</b>	<b>665,96</b>	<b>2394,6</b>	<b>45,37</b>	<b>1,34</b>	<b>2,66</b>	<b>2,39</b>	<b>60,95</b>	<b>289,65</b>						





Наименование продукции	Выход готовой продукц и (кг/шт)	Белки (гр)	жиры (гр)	Углево ды (гр)	Энерг. ценн ккал	Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)						
						К	Ca	Mg	Ph	Fe	A	B1	B2	PP	C							
<b>Завтрак</b>																						
Каша 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							
Лимо 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							
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		<b>41,85</b>	<b>37,09</b>	<b>146,66</b>	<b>1987,68</b>	<b>1038,44</b>	<b>637,09</b>	<b>93,12</b>	<b>538,26</b>	<b>5,11</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>0,99</b>	<b>7,82</b>	<b>66,04</b>							
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	0,90	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		<b>54,39</b>	<b>36,03</b>	<b>238,40</b>	<b>1469,86</b>	<b>2017,34</b>	<b>423,04</b>	<b>185,07</b>	<b>522,59</b>	<b>11,10</b>	<b>1,34</b>	<b>0,68</b>	<b>0,67</b>	<b>13,68</b>	<b>54,87</b>							
<b>Пол</b>																						
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							
Сплетти	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							
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							
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	250	69,84	60,93	266,22	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)	Углебо ды (гр)	Энерг. ценн ккал	минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
						К	Са	Мг	Ph	Fe	А	В1	В2	РР	С					
<b>Завтрак</b>																				
Каши пшеница	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					
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					
Йогурт	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					
Димон	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					
<b>Обед</b>																				
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					
Изом	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	0,90	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					
<b>Пол</b>																				
<b>Ужин</b>																				
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	225,00	225,00	0,25	0,06	0,10	0,43	2,00	1,75					
Шпикачки	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					
Курага	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 "Стоногий"	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	0,50	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.		Минеральные вещества (мг)										Витамины (мг)				
					ккал	к	Ca	Mg	Pb	Fe	A	B1	B2	PP	C						
Каша 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						
Мандарины	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	4,40	0,12	0,00	0,01	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	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
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		<b>29,38</b>	<b>53,24</b>	<b>121,22</b>	<b>1736,90</b>	<b>543,71</b>	<b>699,09</b>	<b>70,99</b>	<b>428,09</b>	<b>3,51</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>0,73</b>	<b>6,53</b>	<b>64,24</b>						
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						
Полдварка	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						
Курята	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		<b>66,59</b>	<b>38,96</b>	<b>238,63</b>	<b>1551,90</b>	<b>2400,15</b>	<b>517,80</b>	<b>229,52</b>	<b>835,45</b>	<b>15,30</b>	<b>1,43</b>	<b>0,92</b>	<b>1,03</b>	<b>26,91</b>	<b>144,59</b>						
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						
Курочка 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						
Соуски 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	187,00	138,00	46,00	153,00	3,52	0,00	0,47	0,27	5,83	0,20						
Яблоко	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		<b>72,26</b>	<b>65,96</b>	<b>153,18</b>	<b>1703,90</b>	<b>2326,03</b>	<b>642,44</b>	<b>245,29</b>	<b>1128,18</b>	<b>18,40</b>	<b>1,38</b>	<b>1,26</b>	<b>1,38</b>	<b>33,07</b>	<b>46,22</b>						
9 всего		<b>168,22</b>	<b>158,2</b>	<b>513,02</b>	<b>4992,7</b>	<b>5269,89</b>	<b>1859,3</b>	<b>545,8</b>	<b>2391,7</b>	<b>37,21</b>	<b>3,09</b>	<b>2,68</b>	<b>3,14</b>	<b>71,51</b>	<b>255,04</b>						

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				
<b>Завтрак</b>																			
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 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	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				
<b>Обед</b>																			
Суп-харчо	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				
Жаркое	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				
Зелень, дук, чеснок	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				
Изом	100	0,80	7,50	4,70	88,20	234,20	18,20	22,40	30,70	0,80	0,00	0,05	0,02	0,15	0,00				
Салат морковный	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				
Чай с молоком	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				
Компот из с/ф	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				
Хлеб	100	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				
Итого	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				
<b>Ужин</b>																			
Пирожки с мяс	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				
Чахохбили	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	0,09				
Гречка отварная	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				
Салат крабовый	100	22,30	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				
Пельмени отварные	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				
Чай с сахаром	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				
Хлеб	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	233,50	305,85	758,13	14,17	0,80	1,01	0,79	20,34	29,57					
Итого	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					