



Примерное-циклическое 10-ти дневное меню (завтраков, 2-х завтраков, обедов и полдников) для учащихся 5-11 классов, (от 12 лет и старше) 1 и 2 смены.
(осень-зима)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Категория: **Дети от 12 лет и старше.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Завтрак													
И000210	Омлет натуральный	1\120	7,46	6,10	8,38	125,50	0,1	0,22	35,00	45,29	70,06	7,25	0,50	
И000001	хлеб пшеничный	1\24	3,15	3,40	12,50	91	0,04		40,00	8,9	25,03	5,6	0,30	
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\110	0,44	0,44	10,78	48	0,03	11,69		17,6	12,1	9,9	0,50	
И000382	Какао с молоком	1\200	4,08	2,41	17,59	96	0,05	1,59	30,00	55,41	50,56	11,35	0,40	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	3,54	5,40	18,60	104	0,05		40,00	12,6	33,75	6,3	0,60	
	Завтрак 2													
И000386	Кисломолочный продукт	1\200	0,08	1,50	7,4	93	0,01	1,3	20,00	120	65,5	18,6	0,20	
И01073	Кондитерское изделие	1\10	0,5	0,5	9	30	0,02	0,20	10	15,20	18,00	3,50	0,50	
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\35	1,88	2,58	21,60	105	0,07	12,43	30,00	56,80	27,36	7,94	0,45	
И000280	Фрикадельки с соусом	1\100	8,63	6,20	15,66	167	0,06	0,14	50,00	77,7	95,40	13,49	0,60	
И000000	Каша вязкая	1\150	5,30	0,96	3,99	29	0,05		20	58,30	21,03	14,06	0,30	
И000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	2,70	3,94	15,71	83	0,04	5,40	10	110,00	108,53	30,1	1,20	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		40,00	5,6	15	2,8	0,10	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	6,50	18,61	170	0,04		50,00	10,5	22,18	5,25	0,50	
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60	0,08	0,03	10	11,1	40,5	1,4	0,45	
	Полдник													
И00129	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,65	2,49	18,90	77,00	0,05	5,91	20,00	3,50	14,20	14,05	0,90	
И000006	Хлебулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	3,05	5,41	14,60	158	0,07	0,09	50,00	106,5	95,8	10,95	0,30	
	Всего в День		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80	

День 1

И	Идентификация блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
И000052	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\26	0,95	1,81	2,50	105	0,04	4,74		10,50	10,19	6,54	0,4
И000293	Птица запеченная с соусом	1\80	1,95	3,20	13,25	90	0,08	1,60	20,00	90,50	50,14	14,21	0,34
И000171	Каша вязкая	1\150	5,20	6,08	19,00	40	0,09		45,00	13,00	63,41	15,60	0,16
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,50	6,50	112	0,03		10,00	16,6	15	2,8	0,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	8,20	99	0,02		50,00	17,5	28,13	10,80	0,44
И00127	Сок	1\200	5,02	1,18	16,00	30,00	0,03	3,20	20,00	3,50	6,80	1,50	0,93
	Завтрак 2												
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	9,40	32		2,46		24,80	3,83	4,30	0,31
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	1,50	2,36	8,90	80	0,01	3,00	30,00	98,6	97,5	6,75	0,12
	Обед												
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\38	7,74	5,50	14,50	115	0,17	10,07		259,1	115	20,50	0,65
И000099	Суп из овощей	1\200	1,27	4,66	10,70	155	0,06	5,5		19,40	61,26	9,05	0,38
И000291	Плов из птицы	1\200	8,71	6,42	26,8	260	0,06	2,40	120,00	21,50	100,3	32,50	1,10
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	30	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	4,60	18,61	25	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,64
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	120		0,03		11,1	2,8	3,5	0,48
	Полдник												
И000006	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	3,68	4,72	17,50	158	0,07	3,09	50,00	106,5	103,2	10,95	0,71
И00129	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	4,02	3,18	16,00	77,00	0,05	2,91	20,00	3,50	6,80	14,05	0,49
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\21	2,36	2,50	9,89	90	0,1	9,78	25	53,50	55,00	11,56	0,04
И000268	Биточки с соусом	1\100	3,80	2,45	8,13	95	0,10	2,62	20,00	23,76	55,1	11,80	0,15
И000304	Рис отварной	1\130	3,16	1,65	20,60	65	0,03			1,19	21,50	12,16	0,10
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	11,89	96	0,01		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	91	0,01		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35
И000378	Чай с молоком	1\200	2,10	1,50	4,20	55,00	0,01		10,00	9,70	15,20	8,50	0,85
	Завтрак 2												
И000385	Молоко кипяченое	1\200	1,2	2,5	9,6	55	0,02	2,6	40,00	140	70	9	0,2
И01073	Кондитерское изделие	1\10	1,91	2,15	4,55	41,00	0,02			30,05	13,20	1,08	0,96
	Обед												
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\35	2,50	2,98	21,13	136	0,03	4,09	40,00	37,9	22,5	9,8	0,32
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1\200	3,49	2,50	13,23	119	0,09	4,66		34,14	70,48	18,95	0,30
И000227	Рыба припущенная с соусом	1\100	3,50	5,55	8,90	95	0,08	0,77	50,00	66,89	71,37	8,95	1,20
И000289	Овощное рагу	1\150	9,03	5,65	15,2	115	0,10	8,45	40,00	115	120,0	27,99	0,86
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,50	9,93	91	0,02		30,00	5,6	15	2,8	0,23
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,50	18,61	95	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	13,5	54		0,03		59,99	2,52	1,26	0,25
	Полдник												
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	4,70	18,67	140,00	0,08	0,50	10,00	21,00	12,00	14,05	0,74
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,20	14,83	95	0,04	5,50	60,00	89,0	98,0	10,95	0,46
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,0	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80

Наименование блюда

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
И000001	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\16	0,98	2,36	6,21	32	0,01		25,00	80,0	64,00	5,60	0,19
И000227	Рыба отварная с соусом	1\100	7,41	4,10	2,79	76,50	0,14	0,77	30,00	85,40	98,00	15,99	0,70
И000136	Овощи припущенные	1\130	2,5	3,99	6,02	93	0,04	4,60	20,00	49,56	30,13	18,90	0,18
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,40	8,90	60	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	12,45	70	0,04		50,00	10,5	15,00	5,80	0,15
И000345	Компот из фруктов	1\200	0,52	0,18	18,85	108	0,01	7,17		24,0	18,4	5,60	0,70
	Завтрак 2												
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,46	10	8,50	3,83	2,09	0,19
И000001	Бургер с маслом	1\30	2,42	4,2	15,31	94	0,03			8,64	23,14	4,32	0,54
	Обед												
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\34	8,40	2,41	9,80	90	0,08	11,62	60	203,47	152,97	12,16	0,60
И000096	Рассольник	1\200	1,61	4,07	13,25	86	0,07	2,4		23,32	30,20	10,00	0,70
И000294	Котлеты с соусом	1\100	4,66	5,40	10,01	91	0,06	0,45	60,00	37,34	46,82	12,08	1,26
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	6,9	20,44	124	0,08	3,50		36,98	46,86	27,75	0,10
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	14,89	115	0,03		40,00	8,4	22,5	6,5	0,30
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,40	18,61	145	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44
И000376	Чай с сахаром	1\180	0,05	0,02	13,5	54		0,03		9,99	2,52	1,26	0,20
	Полдник												
И00129	Хлебулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	3,40	18,67	135	0,08	0,5	10	14	11,50	14,05	0,74
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	4,50	14,83	100	0,04	5,50	60,00	96,0	98,5	10,95	0,46
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,0	715,00	715,00	162,50	7,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1000268	Шницель с соусом	1\100	4,60	6,48	8,13	100	0,02	2,62	50,00	23,76	98,4	14,50	0,42
1000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,60	9,93	91,50	0,02		30,00	5,6	15	2,8	0,23
1000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	1,50	2,50	14,89	84	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,35
1000309	Макаронные изделия отварные	1\160	2,50	4,52	16,56	74	0,06			4,86	37,17	15,60	0,61
1000388	Напиток из сухофруктов	1\160	0,68	0,28	15,63	88	0,01	10,98		21,34	3,44	3,44	0,63
	Завтрак 2												
1000386	Кисломолочный продукт	1\200	5,8	3	8	65	0,08	1,4	40,00	211,04	76	18	0,2
101073	Кондитерское изделие	1\10	2,60	0,87	10,61	85,00	0,08		15,00		22,49	3,96	0,56
	Обед												
1000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\35	4,85	2,50	25,57	145	0,08	8,00	10	150	86	17,71	0,80
1000279	Тефтели с соусом	1\100	6,96	7,58	11,61	223	0,17	0,92	70,00	82,15	85,51	17,32	0,45
1000171	Каша вязкая	1\150	4,50	6,40	24,50	45	0,01		40,00	28,45	65,86	18,42	0,65
1000088	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	1,41	2,10	6,32	72	0,05	9,05		39,4	39,2	10,7	0,60
000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	2,50	7,89	85	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,42
000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,60	9,61	75	0,02		50,00	10,5	28,13	5,25	0,40
000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
	Полдник												
00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	4,50	18,67	110,00	0,08	0,20	10,00	25,40	21,50	19,55	0,74
000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,40	14,83	125	0,04	5,80	60,00	84,6	88,5	5,45	0,46
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
И000181	Каша молочная из манной крупы	1\200	4,65	4,50	27,96	95,50	0,05	1,00	40,00	49,50	59,00	14,6	0,45
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,32	3,97	9,93	91	0,02		20,00	5,6	15	2,8	0,40
И000386	Кисломолочный продукт	1\190	5,67	5,00	8	100	0,03	1,4	40,00	68	54	16	0,15
И000015	Сыр	1\15	3,50	3,50		82	0,02	0,27	35,00	75,4	46,0	15,25	0,36
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	9,8	44	0,01	10		16,00	11	7,01	0,5
	Завтрак 2												
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54		2,33		12,35	3,83	2,09	0,70
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	3,60	2,36	14,84	121	0,17		40,00	48,2	86,17	4,75	0,40
	Обед												
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\50	2,12	3,50	13,4	122	0,03	9	40,00	52,50	50,51	3,78	0,32
И000097	Суп картофельный	1\200	1,87	2,26	13,5	91	0,1	7,9		34,42	68,00	25,12	0,75
И000224	Творожная запеканка с морковью и соусом	1\160	15,64	6,92	26,41	201	0,12	1,57	50,00	185,00	144,94	32,80	0,67
И000001	хлеб пшеничный	1\40	1,90	5,60	19,85	181	0,06		50,00	11,2	30	5,6	0,47
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\30	1,50	5,40	12,34	80	0,05		60,00	12,6	33,75	6,3	0,52
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	30		0,03	10	34,28	2,8	1,4	0,87
	Полдник												
И00129	Хлебулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	5	5,40	19,50	77	0,08	1,50	40	55,00	65	14,05	0,51
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	2,50	14,00	158	0,04	4,50	30,00	55,0	45,0	10,95	0,69
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,0	162,5	7,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
4000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\22	2,20	2,1	8,00	95	0,04	5,40		39,18	16,1	13,9	0,35
4000293	Птица отварная с соусом	1\80	5,45	4,33	10,68	65	0,05	2,30	35,00	22,11	20,14	8,85	0,20
4000176	Каша вязкая	1\150	3,20	3,50	26,83	70	0,05	2,4	40,00	21,3	45,30	10,24	0,3
4000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		10,00	5,6	15	2,8	0,06
1000382	Какао с молоком	1\200	1,60	1,60	7,80	89	0,01	2,30	20,00	22,22	34,25	11,34	0,48
1000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,50	2,50	12,40	60	0,04		30,00	10,5	8,13	5,25	0,44
	Завтрак 2												
1000385	Молоко кипяченое	1\200	1,5	1,8	5,6	107	0,06	2,6	30,00	140	80	9	0,7
101073	Кондитерское изделие	1\10	2,23	0,93	2,51	10,50	0,03		10,00	14,09	56,08	1,12	0,50
	Обед												
1000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\35	1,82	3,40	11,49	105	0,07		30,00	66,48	88,00	23,75	0,56
1000082	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\200	6,50	5,50	18,75	135	0,06	5,75	60	68,50	67,89	10,9	0,74
1000210	Омлет натуральный	1\120	9,20	8,12	6,92	132	0,15	0,22	40,00	70,30	97,40	25,90	0,23
1000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	2,99	9,93	91	0,02		30,00	5,6	15	2,8	1,05
1000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	2,50	18,61	120	0,03		50,00	30,5	28,13	5,25	0,44
0000376	Чай с сахаром	1\200	0,66	0,02	15	60		0,03		11,1	2,8	1,4	0,28
0000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	1,17	19,8	62	0,03	12		77,52	30,78	5	0,3
	Полдник												
00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	6,30	18,67	150,00	0,08	0,60	10,00	37,50	44,52	19,05	0,54
000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	1,60	14,83	85	0,04	5,40	60,00	72,5	65,5	5,95	0,66
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,0	715,00	715,00	162,50	7,80

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000280	Фрикадельки с соусом	1\110	4,43	4,80	11,57	102,50	0,04	0,60	20,00	111,02	93,3	12,77	1,50	
И000302	Каша вязкая	1\138	4,60	2,55	9,56	180	0,09		30,00	26,39	90,63	25,29	0,10	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	1,57	3,20	9,93	51	0,02		10,00	5,6	15	2,8	0,20	
И000001	Хлеб ржан-пшеничный	1\25	2,95	3,80	8,61	70	0,04		40,00	10,5	28,13	5,25	0,44	
И000379	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	15,55	91	0,04	3,5	20,00	60,50	30	9,98	0,13	
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	13,22	54	0,04	10,90		32,35	3,83	2,09	0,30	
И000001	Бутерброд с маслом	1\30	2,42	2,7	15,31	39	0,03		55,00	28,64	14,11	4,32	0,33	
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\34	6,90	7,23	20,49	105	0,12	8,77	60	237,64	128,87	32,33	0,26	
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1\200	2,15	2,27	13,96	95	0,09	0,6	50	23,36	94,60	21,82	0,55	
И000289	Рагу из птицы	1\200	8,67	6,88	17,550	139	0,08	8,60	50,00	39	45,1	10	1,20	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,50	14,89	136	0,03			8,4	22,5	4,2	0,35	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,80	18,61	170	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44	
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,07	0,02	15	60		0,03		11,1	10,8	1,4	0,80	
	Полдник													
И00129	Хлебобулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	2,56	18,67	77,00	0,08	0,40	20,00	12,00	21,50	19,05	0,74	
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	5,34	14,83	158	0,04	5,60	50,00	98,0	88,5	5,95	0,46	
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,0	715,00	715,00	162,50	7,80	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000227	Рыба запеченная под соусом	1\100	2,65	3,55	12,79	98	0,10	0,77	20,00	26,85	40,16	7,68	0,07	
И000203	Макаронные изделия отварные с овощами	1\150	2,89	2,01	15,44	125	0,02	4,31		32,93	9,71	0,89		
И000001	Хлеб пшеничный	1\30	1,96	4,00	12,41	114	0,03		40,00	7	18,75	3,5	0,50	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	108	0,04		50,00	10,5	28,13	5,25	0,44	
И00127	Сок	1\190	2,00	2,24	5,00	14,00		12,83		10,70	20,60	5,40	0,30	
	Завтрак 2													
И000386	Кисломолочный напиток	1\200	5,8	3	18	100	0,08	1,4	40,00	205,14	90	28	0,6	
И01073	Кондитерское изделие	1\110	1,00	1,96	1,50	28,50	0,03		25,00	10,50	44,43	2,96	0,20	
	Обед													
И000045	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\34	5,25	4,85	25,45	98	0,13	7,71	20	114,04	65,64	11,50	0,60	
И000082	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1\200	2,26	3,94	12,13	83	0,04	8,54	40	59,78	43,68	15,9	0,83	
И000294	Биточки с соусом	1\100	6,34	3,85	10,01	132	0,06	0,45	40,00	57,34	46,82	12,08	0,90	
И000000	Каша вязкая	1\130	0,77	1,40	8,46	25	0,02			2,29	18,23	12,07	0,40	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	121	0,03		40,00	8,4	32,5	4,2	0,30	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	2,95	3,49	18,61	145	0,04		50,00	10,82	28,13	5,25	0,44	
И000379	Кофейный напиток	1\200	3,17	2,68	10,95	101	0,04	1,3	20,00	77,33	95	14	0,13	
	Полдник													
И00129	Хлебулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	4,38	18,67	77,00	0,08	0,20	10,00	32,00	21,00	14,05	0,74	
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	3,52	14,83	158	0,04	5,80	60,00	78,0	89,0	10,95	0,46	
	Всего в день		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,0	455,00	715,00	715,00	162,50	7,8	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000224	Запеканка из творога с овощами припущенными	1\160	8,54	5,68	24,88	230	0,04	0,92	11,00	160,00	98,00	38,60	1,12	
И000378	Чай с молоком	1\150	3,24	2,56	8,21	27,94	0,09		14,00	5,55	19,67	1,86	0,02	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\20	2,36	3,24	8,30	70	0,03		25,00	8,4	22,5	4,2	0,03	
И000001	Хлеб пшеничный	1\30	2,36	3,49	8,50	80	0,03		35,00	8,4	22,5	4,2	0,30	
И000338	Фрукты свежие в ассортименте	1\100	0,4	0,4	19,8	44	0,06	11,57		16	11	6,80	0,83	
	Завтрак 2													
И000377	Чай с сахаром и лимоном	1\180	0,11	0,02	6,22	54		2,46		12,35	3,83	2,09	0,50	
И000007	Бутерброд с сыром	1\35	2,24	4,36	7,84	82	0,05	0,05	70,00	64,3	97,5	4,75	0,20	
	Обед													
И000071	Овощи по сезону (свежие, квашенные или консервированные)	1\33	1,82	4,65	9,00	123	0,03		30,00	66,00	45,00	18,60	0,10	
И0227	Солянка домашняя	1\200	6,65	3,06	8,11	130,00		2,20	10,00	85,00	60,00	4,87	1,52	
И000227	Рыба запеченная с овощами	1\100	6,45	4,44	22,79	112	0,10	0,77	70,00	72,80	80,00	13,68	1,27	
И000312	Пюре картофельное	1\150	3,06	4,8	18,30	160	0,07	15,00		56,80	86,59	27,75	0,11	
И000001	Хлеб пшеничный	1\20	2,36	3,49	14,89	80	0,03		40,00	8,4	22,5	4,2	0,20	
И000001	Хлеб ржано-пшеничный	1\25	1,96	3,24	12,41	70	0,03		60,00	7	18,75	3,5	0,29	
И000376	Чай с сахаром	1\200	0,80	0,02	15	30	0,1	0,03		34,0	17,16	2,4	0,11	
	Полдник													
И00129	Хлебулочное изделие собственного или промышленного производства	1\100	4,69	5,30	18,67	185,00	0,02	0,60	20,00	20,00	12,00	14,05	0,20	
И000006	Напиток, компот, сок витаминизированный собственного или промышленного производства	1\200	3,01	2,60	14,83	50	0,10	5,40	50,00	90,0	98,0	10,95	1,00	
	Всего в День		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,00	455,00	715,00	715,00	162,50	7,80	
	Итого		500,50	513,50	2177,5	15275	7,80	390,00	4550,00	7150,00	7150,00	1625,00	78,00	
	Среднее за период		50,05	51,35	217,75	1528	0,78	39,0	455,00	715,00	715,00	162,50	7,8	