

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|--------|--------|--------|--------|---------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 7 | Фрукты свежие | (21) | 1/2 шт | 1,648 | 0,000 | 27,839 | 118 | 0,07 | 0,07 | 13,000 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 36,40 | 54,60 | 0,78 | 452,40 | 1,30 | 0,00 | |
| Итого за завтрак: | | | | 700 | 19,270 | 22,900 | 668 | 0,55 | 0,47 | 47,56 | 112,00 | 0,21 | 206,99 | 437,53 | 144,42 | 5,78 | 1807,2 | 158,36 | 5,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольная | 78 (21) | 100 | 1,521 | 6,703 | 10,022 | 106 | 0,04 | 0,04 | 14,34 | 0,00 | 0,00 | 41,13 | 51,59 | 24,95 | 1,50 | 345,63 | 66,50 | 3,12 | |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем, свежими овощами | 124 (21) | 250 | 1,427 | 3,340 | 7,114 | 64 | 0,06 | 0,06 | 45,70 | 20,03 | 0,06 | 36,05 | 45,10 | 21,01 | 0,81 | 332,17 | 23,10 | 0,33 | |
| 3 | Говядина отварная(на супа) | (12) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 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 | |
| 4 | Сметана | (1) | 5 | 0,103 | 0,620 | 0,157 | 7 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 4,40 | 3,05 | 0,45 | 0,01 | 5,80 | 0,45 | 0,02 | |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | |
| 6 | Гуляш из куринной грудки с черносливом | (25) | 150 | 18,267 | 10,347 | 15,768 | 229 | 0,11 | 0,02 | 5,49 | 0,04 | 0,00 | 44,20 | 195,79 | 43,99 | 2,22 | 605,02 | 97,38 | 26,40 | |
| 7 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,363 | 6,048 | 41,309 | 263 | 0,36 | 0,17 | 0,00 | 25,20 | 0,07 | 24,77 | 251,06 | 166,72 | 5,64 | 317,81 | 73,62 | 4,72 | |
| 8 | Чай с сахаром | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,25 | 4,40 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 10 | Рулет с маком | (25) | 50 | 3,459 | 4,876 | 25,180 | 158 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 11,44 | 0,08 | 118,43 | 90,27 | 33,99 | 1,10 | 40,16 | 13,14 | 2,43 | |
| Итого за обед: | | | | 1006 | 35,413 | 32,328 | 130,407 | 954 | 0,78 | 0,36 | 66,67 | 61,71 | 0,21 | 324,46 | 742,04 | 326,00 | 13,64 | 1763,9 | 274,21 | 37,04 |
| Итого за день: | | | | | 54,683 | 55,228 | 226,684 | 1623 | 1,34 | 0,83 | 114,23 | 173,71 | 0,42 | 531,45 | 1179,57 | 469,42 | 19,42 | 3671,2 | 432,58 | 42,64 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с вишней | (25) | 200 | 22,171 | 17,558 | 38,033 | 399 | 0,10 | 0,46 | 6,79 | 41,72 | 0,61 | 260,41 | 355,19 | 232,56 | 291,68 | 303,41 | 95,39 | 44,76 | |
| 2 | Молоко спущеное порциями | (0) | 25 | 1,796 | 2,373 | 13,265 | 82 | 0,02 | 0,12 | 1,00 | 45,00 | 0,00 | 72,50 | 60,00 | 7,25 | 0,06 | 90,00 | 2,25 | 0,75 | |
| 3 | Чай с сахаром | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,25 | 4,40 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 4 | Булочка домашняя | 769 (21) | 40 | 2,422 | 4,544 | 22,459 | 140 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 7,17 | 26,82 | 4,77 | 0,39 | 36,70 | 11,03 | 3,40 | |
| Итого за завтрак: | | | | 475 | 26,548 | 24,475 | 656 | 0,15 | 0,59 | 7,90 | 86,75 | 0,62 | 345,32 | 460,25 | 248,98 | 292,98 | 430,10 | 108,67 | 48,92 | 7,70 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 64 (13) | 100 | 1,604 | 3,870 | 7,545 | 71 | 0,04 | 0,02 | 22,24 | 0,00 | 0,00 | 37,70 | 37,21 | 15,69 | 0,60 | 228,20 | 2,32 | 1,25 | |
| 2 | Суп из овощей с помидорами, перцем | 132 (12) | 250 | 1,495 | 3,796 | 8,715 | 75 | 0,09 | 0,06 | 43,75 | 0,03 | 0,00 | 27,40 | 47,87 | 20,42 | 0,89 | 386,61 | 63,56 | 1,58 | |
| 3 | Говядина отварная(на супа) | (12) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,24 | 61,66 | 7,48 | 0,92 | 104,50 | 81,12 | 0,00 | |
| 4 | Сметана | (1) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 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 | |
| 5 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 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 | |
| 6 | Плов из говядины | 443 (21) | 200 | 14,897 | 17,098 | 34,879 | 353 | 0,27 | 0,15 | 3,51 | 0,03 | 0,00 | 23,31 | 240,50 | 51,23 | 2,94 | 387,80 | 67,76 | 8,70 | |
| 7 | Напиток апельсиновый с витаминной смесью "Энгошка" | 699 (21) | 200 | 0,157 | 0,036 | 16,663 | 68 | 0,01 | 0,01 | 18,20 | 0,03 | 0,00 | 7,84 | 5,81 | 2,86 | 0,10 | 43,34 | 0,39 | 0,10 | |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 9 | Хлебешек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| Итого за обед: | | | 890 | 27.837 | 30,341 | 117,834 | 856 | 0,73 | 0,37 | 87,70 | 0,68 | 0,00 | 262,19 | 583,25 | 153,47 | 8,40 | 1368,8 | 228,36 | 20,07 | |
| Итого за день: | | | | 54,385 | 54,816 | 200,333 | 1612 | 0,88 | 0,96 | 95,60 | 87,44 | 0,62 | 607,52 | 1033,50 | 402,45 | 301,38 | 1798,9 | 337,03 | 66,99 | |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Закуска овощная по "Болгарский" | | (0) | 80 | 2,035 | 3,422 | 9,294 | 76 | 0,10 | 0,11 | 95,82 | 0,00 | 0,00 | 34,47 | 54,01 | 31,17 | 1,32 | 422,68 | 51,48 | 1,49 | |
| 2 Коллета из грудицы цыплят | | (0) | 100 | 11,382 | 10,229 | 10,200 | 178 | 0,11 | 0,06 | 1,33 | 42,19 | 0,14 | 61,02 | 153,36 | 24,85 | 1,73 | 245,32 | 33,22 | 15,53 | |
| 3 Макароны изделия отварные | | 516 (21) | 180 | 5,866 | 4,720 | 40,301 | 227 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 25,41 | 0,07 | 28,49 | 114,30 | 33,09 | 1,08 | 142,50 | 126,15 | 0,06 | |
| 4 Кофейный напиток с молоком | | 395 (26) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 41,15 | 0,00 | 67,87 | 84,14 | 31,58 | 1,44 | 157,93 | 4,50 | 1,00 | |
| 5 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за завтрак: | | | 620 | 23,672 | 20,538 | 93,147 | 652 | 0,52 | 0,31 | 97,80 | 108,75 | 0,21 | 239,86 | 601,81 | 149,49 | 7,07 | 1082,4 | 215,34 | 18,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Сельдь с луком 20/10/5 с запражкой | | 83 (12) | 35 | 2,991 | 2,791 | 1,022 | 41 | 0,01 | 0,03 | 1,00 | 4,00 | 0,94 | 19,48 | 59,90 | 9,42 | 0,30 | 60,51 | 4,49 | 7,63 | |
| 2 Борщ со свежей капустой и картофелем , сельдереем | | 110 (21) | 250 | 1,388 | 3,210 | 10,980 | 78 | 0,05 | 0,05 | 18,64 | 20,03 | 0,06 | 40,97 | 52,52 | 24,81 | 1,18 | 354,16 | 78,93 | 0,51 | |
| 3 Говядина отварная (для первых блюд) | | (21) | 15 | 3,546 | 3,176 | 0,000 | 43 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,68 | 46,24 | 5,61 | 0,69 | 78,38 | 60,84 | 0,00 | |
| 4 Жаркое по-домашнему из говядины | | 436 (21) | 250 | 14,588 | 16,183 | 24,776 | 303 | 0,26 | 0,24 | 35,81 | 0,05 | 0,00 | 39,46 | 257,66 | 59,55 | 3,91 | 1236,6 | 114,00 | 2,45 | |
| 5 Напиток из плодов шиповника | | 705 (21) | 200 | 0,254 | 0,116 | 14,316 | 59 | 0,01 | 0,06 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 12,36 | 3,40 | 3,40 | 0,64 | 10,00 | 0,20 | 0,00 | |
| 6 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 7 Пирог манный | | (0) | 80 | 3,800 | 5,681 | 32,644 | 197 | 0,05 | 0,08 | 0,20 | 36,82 | 0,27 | 32,90 | 59,20 | 8,15 | 0,66 | 76,37 | 4,01 | 4,09 | |
| Итого за обед: | | | 890 | 28,660 | 31,546 | 105,794 | 822 | 0,56 | 0,53 | 255,65 | 60,89 | 1,26 | 200,85 | 574,93 | 139,74 | 8,87 | 1930,0 | 262,47 | 14,68 | |
| Итого за день: | | | | 52,332 | 52,085 | 198,941 | 1474 | 1,08 | 0,84 | 353,45 | 169,64 | 1,47 | 440,71 | 1076,73 | 289,23 | 15,94 | 3012,5 | 477,82 | 32,76 | |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Бутерброд с сыром на батоне | | 3 (21) | 40 | 5,479 | 5,115 | 9,151 | 105 | 0,01 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,22 | 200,00 | 120,00 | 11,00 | 0,14 | 20,00 | 0,00 | 2,86 | |
| 2 Пельмени "Сытные" отварные | | 664 (12) | 180 | 12,564 | 18,593 | 31,867 | 345 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,25 | 2,50 | 0,73 | 0,10 | 0,30 | 131,28 | 0,00 | 0,00 |
| 3 Масло сливочное | | 96 (21) | 5 | 0,034 | 3,408 | 0,000 | 31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,05 | |
| 4 Соус томатный "Помидорка" | | (0) | 30 | 0,298 | 0,629 | 4,136 | 23 | 0,01 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 0,00 | 3,51 | 6,34 | 4,26 | 0,20 | 73,19 | 11,97 | 0,30 | |
| 5 Чай с сахаром | | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,25 | 4,40 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 6 Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 7 Фрукты свежие | | (21) | 1 шт | 0,507 | 0,141 | 5,378 | 25 | 0,04 | 0,02 | 28,50 | 0,00 | 0,00 | 26,25 | 12,75 | 8,25 | 0,07 | 116,25 | 0,20 | 0,07 | |
| Итого за завтрак: | | | 570 | 20,087 | 28,081 | 70,301 | 614 | 0,15 | 0,12 | 32,46 | 20,04 | 0,28 | 272,46 | 199,34 | 43,04 | 2,12 | 268,04 | 143,45 | 3,28 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Салат картофельный с огурцами м/р | | 59 (13) | 100 | 0,255 | 12,431 | 0,989 | 117 | 0,01 | 0,01 | 2,12 | 0,00 | 0,00 | 15,80 | 12,83 | 5,15 | 0,28 | 50,61 | 82,06 | 4,59 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|--------|--------|-------|
| 2 | Суп картофельный с рисом | 138 (21) | 250 | 1,703 | 2,113 | 15,168 | 87 | 0,12 | 0,07 | 16,50 | 12,03 | 0,03 | 20,02 | 64,34 | 25,29 | 0,93 | 489,47 | 63,76 | 1,04 |
| 3 | Горбуша припущенная | 303 (12) | 100 | 19,910 | 6,566 | 0,285 | 140 | 0,25 | 0,20 | 1,53 | 36,86 | 13,66 | 37,50 | 248,68 | 37,94 | 0,89 | 416,48 | 178,54 | 53,70 |
| 4 | Калупста свежая тушеная | 534 (21) | 180 | 3,450 | 5,083 | 15,898 | 123 | 0,08 | 0,10 | 95,73 | 25,30 | 0,07 | 112,03 | 78,20 | 38,32 | 1,54 | 661,34 | 77,58 | 0,86 |
| 5 | Напиток из сухофруктов | 588 (12) | 200 | 0,349 | 0,017 | 18,948 | 77 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 22,50 | 15,40 | 6,00 | 1,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлебшек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 |
| 8 | Печенье | (12) | 25 | 1,225 | 5,899 | 15,224 | 119 | 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 за обед: | | | 945 | 31,139 | 32,834 | 104,326 | 837 | 0,75 | 0,45 | 116,28 | 74,19 | 13,77 | 359,05 | 598,85 | 165,51 | 7,36 | 1836,3 | 415,14 | 67,38 |
| Итого за День: | | | | 51,226 | 60,914 | 174,627 | 1452 | 0,90 | 0,57 | 148,74 | 94,23 | 14,04 | 631,52 | 798,19 | 208,55 | 9,48 | 2104,3 | 558,59 | 70,67 |

| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом | 257 (12) | 260 | 2,545 | 6,637 | 31,654 | 197 | 0,16 | 0,05 | 0,20 | 52,86 | 0,11 | 30,56 | 75,71 | 21,47 | 0,50 | 62,84 | 66,86 | 6,09 |
| 2 | Какао-напиток "Наскаик" на молоке натуральном | 642 (12) | 200 | 5,191 | 4,860 | 20,688 | 147 | 0,22 | 0,30 | 2,79 | 176,30 | 0,00 | 287,70 | 195,65 | 30,91 | 0,40 | 301,00 | 19,35 | 4,30 |
| 3 | Хачапури с сыром и творогом | 850 (13) | 120 | 15,362 | 12,193 | 31,866 | 299 | 0,08 | 0,25 | 0,40 | 13,54 | 0,57 | 350,78 | 301,13 | 72,59 | 64,41 | 141,80 | 5,02 | 18,24 |
| 4 | Фрукты свежие | (12) | 1 шт | 0,473 | 0,053 | 13,116 | 55 | 0,04 | 0,03 | 14,00 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 15,40 | 12,60 | 3,08 | 389,20 | 2,46 | 0,36 |
| Итого за завтрак: | | | 720 | 23,571 | 23,742 | 97,324 | 697 | 0,51 | 0,63 | 17,40 | 242,71 | 0,68 | 691,44 | 587,89 | 137,56 | 68,39 | 894,84 | 93,70 | 28,99 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов | 37 (13) | 100 | 0,725 | 4,800 | 2,492 | 56 | 0,02 | 0,02 | 5,55 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 | 140,46 | 1,44 | 1,59 |
| 2 | Уха с семгой, картофелем, пшеном | 181 (25) | 270 | 5,419 | 3,411 | 16,295 | 118 | 0,18 | 0,11 | 16,46 | 18,42 | 2,39 | 22,68 | 114,31 | 30,82 | 1,19 | 552,89 | 73,97 | 8,07 |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 3 | 0,063 | 0,014 | 0,181 | 1 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 6,69 | 2,79 | 2,10 | 0,05 | 10,05 | 0,07 | 0,09 |
| 4 | Котлета "Детская" | (25) | 100 | 12,642 | 15,748 | 5,519 | 214 | 0,09 | 0,20 | 1,28 | 9,91 | 0,44 | 52,82 | 206,96 | 28,48 | 3,09 | 271,30 | 168,74 | 8,17 |
| 5 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 180 | 5,865 | 4,688 | 40,301 | 227 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 25,20 | 0,07 | 28,01 | 114,18 | 33,06 | 1,06 | 142,48 | 121,08 | 0,06 |
| 6 | Соус томатный "Гомидорка" | (0) | 40 | 0,397 | 0,838 | 5,515 | 31 | 0,02 | 0,00 | 4,96 | 0,00 | 0,00 | 4,68 | 8,45 | 5,68 | 0,27 | 97,59 | 15,97 | 0,40 |
| 7 | Сок фруктовый, ягодный в ассортименте | (12) | 200 | 0,507 | 0,376 | 22,562 | 96 | 0,12 | 0,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 34,00 | 16,00 | 26,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 8 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Хлебшек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 |
| Итого за обед: | | | 983 | 29,312 | 30,530 | 128,313 | 905 | 0,81 | 0,44 | 53,25 | 53,53 | 2,90 | 283,75 | 652,63 | 187,58 | 9,25 | 1409,4 | 387,86 | 21,98 |
| Итого за День: | | | | 52,883 | 54,272 | 225,637 | 1603 | 1,32 | 1,07 | 70,64 | 296,24 | 3,58 | 975,19 | 1240,52 | 325,14 | 77,64 | 2304,3 | 481,56 | 50,97 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 1 | Тертели "Сочные" из горбуши и семги | 394 (25) | 160 | 12,462 | 12,942 | 14,575 | 225 | 0,20 | 0,13 | 5,06 | 24,76 | 7,40 | 33,37 | 172,40 | 32,15 | 1,01 | 341,35 | 149,82 | 33,06 |
| 2 | Пюре картофельное | 520 (21) | 180 | 3,107 | 4,846 | 22,951 | 148 | 0,19 | 0,15 | 31,13 | 47,34 | 0,07 | 59,24 | 117,75 | 39,50 | 1,52 | 913,83 | 116,57 | 1,02 |
| 3 | Чай с лимоном | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,89 | 11,41 | 0,01 | 0,02 |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 |
| 5 | Печенье | (12) | 25 | 1,225 | 5,899 | 15,224 | 119 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Фрукты свежие | (21) | 1 шт | 0,541 | 0,150 | 5,736 | 26 | 0,05 | 0,02 | 30,40 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 13,60 | 8,80 | 0,08 | 124,00 | 0,21 | 0,07 |
| Итого за завтрак: | | | 692 | 18,594 | 24,038 | 78,456 | 605 | 0,53 | 0,33 | 69,49 | 72,10 | 7,47 | 152,65 | 361,54 | 100,09 | 4,26 | 1447,5 | 266,61 | 34,17 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат "Октябрьский" с маслом растительным | вкг (25) | 100 | 0,817 | 9,480 | 5,579 | 111 | 0,03 | 0,03 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 27,31 | 36,95 | 17,82 | 0,73 | 160,89 | 44,39 | 3,29 |
| 2 | Суп из овощей | 135 (21) | 250 | 1,481 | 3,275 | 9,649 | 74 | 0,09 | 0,06 | 21,32 | 0,03 | 0,00 | 27,63 | 52,50 | 21,91 | 0,82 | 389,89 | 63,74 | 1,34 |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 20 | 4,263 | 0,521 | 0,000 | 22 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 5,74 | 40,77 | 4,92 | 0,34 | 93,29 | 25,17 | 5,67 |
| 4 | Сметана | (1) | 0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 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 |
| 5 | Запечь укропа, петрушки свежая | (12) | 2 | 0,042 | 0,009 | 0,120 | 1 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 4,46 | 1,86 | 1,40 | 0,03 | 6,70 | 0,05 | 0,06 |
| 6 | Пельмени "Сытные" отварные | 661 (12) | 150 | 12,024 | 13,491 | 27,354 | 279 | 0,23 | 0,13 | 0,62 | 0,07 | 0,14 | 37,16 | 161,74 | 23,45 | 2,17 | 254,53 | 200,88 | 4,63 |
| 7 | Масло сливочное | 96 (21) | 5 | 0,034 | 3,408 | 0,000 | 31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,05 | |
| 8 | Напиток " Лесная ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,082 | 11,849 | 49 | 0,00 | 0,00 | 3,15 | 0,00 | 0,00 | 4,89 | 3,27 | 2,07 | 0,17 | 14,03 | 0,00 | 0,01 |
| 9 | Хлеб " Ползный" (из ржано- пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 |
| 10 | Ватрушка с творогом | 741 (21) | 75 | 7,667 | 4,214 | 28,411 | 182 | 0,06 | 0,11 | 0,16 | 0,07 | 0,13 | 57,46 | 104,81 | 51,82 | 60,43 | 87,57 | 27,29 | 12,40 |
| Итого за обед: | | | 862 | 28,574 | 34,880 | 105,016 | 848 | 0,60 | 0,36 | 33,76 | 20,17 | 0,33 | 213,85 | 499,40 | 152,19 | 66,21 | 1122,1 | 361,52 | 27,45 |
| Итого за День: | | | | 47,167 | 58,918 | 183,473 | 1453 | 1,14 | 0,69 | 103,25 | 92,27 | 7,80 | 366,51 | 860,93 | 252,28 | 70,47 | 2569,7 | 628,12 | 61,62 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка творожная с манной крупой | (25) | 200 | 22,015 | 12,391 | 40,957 | 363 | 0,14 | 0,38 | 0,66 | 15,09 | 0,38 | 218,86 | 344,81 | 210,61 | 260,97 | 202,53 | 59,06 | 38,47 |
| 2 | Соус из куралл | (12) | 30 | 0,079 | 0,011 | 17,284 | 70 | 0,00 | 0,01 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 4,33 | 6,34 | 3,04 | 0,15 | 47,02 | 0,00 | 0,00 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 395 (26) | 200 | 2,296 | 1,778 | 11,297 | 70 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | 41,15 | 0,00 | 67,87 | 84,14 | 31,58 | 1,44 | 157,93 | 4,50 | 1,00 |
| 4 | Фрукты свежие | 627 (21) | 1 шт | 0,372 | 0,041 | 10,306 | 43 | 0,03 | 0,02 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 12,10 | 9,90 | 2,42 | 305,80 | 1,94 | 0,29 |
| 5 | Булочка "Васнушка" | 773 (21) | 50 | 3,151 | 2,786 | 26,563 | 144 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,02 | 10,80 | 37,09 | 6,92 | 0,55 | 62,41 | 15,53 | 3,36 |
| Итого за завтрак: | | | 590 | 27,912 | 17,008 | 106,407 | 690 | 0,23 | 0,51 | 12,48 | 56,28 | 0,41 | 319,46 | 484,48 | 262,05 | 265,53 | 775,69 | 81,03 | 43,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат мясной с говядиной с маслом | 79 (25) | 100 | 5,105 | 4,642 | 6,811 | 125 | 0,08 | 0,11 | 10,29 | 0,04 | 0,22 | 22,83 | 93,62 | 20,26 | 1,42 | 366,66 | 59,20 | 4,66 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем | 124 (21) | 250 | 1,485 | 3,429 | 7,814 | 68 | 0,06 | 0,06 | 30,61 | 20,03 | 0,06 | 36,29 | 47,04 | 20,91 | 0,78 | 370,57 | 23,51 | 0,36 |
| 3 | Говядина в кисло-сладком соусе | 442 (21) | 100 | 13,167 | 15,229 | 8,123 | 222 | 0,08 | 0,14 | 4,60 | 0,00 | 0,00 | 22,05 | 186,63 | 29,20 | 2,98 | 358,26 | 86,19 | 1,56 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------|-----|--------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 508 (21) | 180 | 8,358 | 6,047 | 41,286 | 253 | 0,36 | 0,17 | 0,00 | 25,20 | 0,07 | 28,07 | 251,59 | 166,82 | 5,66 | 317,71 | 109,10 | 4,72 |
| 5 | Напиток брусничный | (25) | 200 | 0,139 | 0,103 | 22,621 | 92 | 0,00 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 4,00 | 1,75 | 0,17 | 22,50 | 0,00 | 0,00 |
| 6 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 |
| 7 | Хлебшек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 |
| Итого за обед: | | | 920 | 31,948 | 30,104 | 122,103 | 923 | 0,86 | 0,55 | 49,25 | 45,26 | 0,35 | 227,81 | 744,58 | 286,94 | 13,38 | 1630,4 | 284,60 | 14,89 |
| Итого за день: | | | | 59,860 | 47,112 | 228,509 | 1613 | 1,09 | 1,06 | 61,74 | 101,55 | 0,75 | 547,26 | 1229,06 | 548,99 | 278,91 | 2406,0 | 365,64 | 58,00 |
| 4 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем) | (0) | 200 | 15,612 | 23,730 | 4,512 | 294 | 0,17 | 0,56 | 96,04 | 13,82 | 1,99 | 303,40 | 354,00 | 54,19 | 3,70 | 432,75 | 121,16 | 32,26 |
| 2 | Чай с лимоном | 686 (21) | 217 | 0,212 | 0,007 | 8,943 | 37 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 8,05 | 9,79 | 5,24 | 0,89 | 11,41 | 0,01 | 0,02 |
| 3 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 |
| 4 | Ватрушка с повидлом | 741 (21) | 75 | 3,657 | 2,062 | 42,615 | 204 | 0,05 | 0,03 | 0,17 | 0,05 | 0,08 | 16,12 | 44,41 | 9,01 | 0,98 | 54,03 | 24,47 | 3,89 |
| Итого за завтрак: | | | 522 | 20,528 | 25,993 | 67,097 | 584 | 0,31 | 0,60 | 99,11 | 13,88 | 2,07 | 351,58 | 456,21 | 82,84 | 6,32 | 655,19 | 145,64 | 36,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Супцы соленые порционными | 1124 (12) | 60 | 0,406 | 0,056 | 0,975 | 6 | 0,01 | 0,01 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 13,80 | 14,40 | 8,40 | 0,36 | 84,60 | 0,00 | 0,00 |
| 2 | Борщ со свежей капустой и картофелем | 110 (21) | 250 | 1,450 | 3,245 | 11,167 | 80 | 0,05 | 0,05 | 20,03 | 20,03 | 0,06 | 36,21 | 50,54 | 23,63 | 1,12 | 356,66 | 24,91 | 0,53 |
| 3 | Говядина отварная(на супе) | (12) | 20 | 4,728 | 4,235 | 0,000 | 57 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,24 | 61,66 | 7,48 | 0,92 | 104,50 | 81,12 | 0,00 |
| 4 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 |
| 5 | Бифштекс рубленый "Аглетитный" | (25) | 100 | 18,736 | 22,993 | 2,932 | 294 | 0,13 | 0,19 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 27,84 | 245,70 | 30,49 | 3,52 | 425,26 | 157,70 | 1,96 |
| 6 | Картофель отварной | 470 (12) | 180 | 2,900 | 4,374 | 25,525 | 153 | 0,22 | 0,13 | 36,00 | 25,20 | 0,07 | 23,93 | 107,19 | 41,66 | 1,67 | 1024,1 | 56,31 | 0,55 |
| 7 | Соус "Солнечный" | (25) | 30 | 0,209 | 0,830 | 1,394 | 14 | 0,01 | 0,01 | 0,36 | 5,45 | 0,02 | 3,70 | 5,66 | 2,70 | 0,09 | 15,40 | 12,17 | 0,12 |
| 8 | Напиток из кураги с витаминной смесью "Виташка" | (25) | 200 | 0,367 | 0,051 | 22,786 | 93 | 0,00 | 0,02 | 5,77 | 0,03 | 0,00 | 18,07 | 30,32 | 14,17 | 0,50 | 219,45 | 0,00 | 0,00 |
| 9 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 |
| 10 | Хлебшек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 |
| Итого за обед: | | | 931 | 32,509 | 36,444 | 100,287 | 859 | 0,72 | 0,53 | 66,83 | 50,71 | 0,14 | 247,63 | 678,09 | 177,24 | 10,56 | 2428,0 | 338,83 | 6,78 |
| Итого за день: | | | | 53,038 | 62,437 | 167,384 | 1444 | 1,03 | 1,13 | 165,93 | 64,59 | 2,21 | 599,21 | 1134,30 | 260,08 | 16,88 | 2983,2 | 484,47 | 42,96 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печень с яблоками луком соусом "Помидорка" | (25) | 180 | 17,538 | 20,854 | 17,675 | 329 | 0,40 | 2,60 | 51,65 | 9647,3 | 0 | 34,43 | 396,72 | 35,00 | 9,94 | 628,02 | 68,29 | 52,67 |
| 2 | Макаронные изделия отварные | 516 (21) | 100 | 3,259 | 2,622 | 22,390 | 126 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 14,12 | 0,04 | 15,83 | 63,50 | 18,38 | 0,60 | 79,17 | 70,08 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|------|--------|--------|---------|------|------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|
| 3 | Напиток растворимый "Цикорий" с молоком | (25) | 200 | 1,152 | 1,034 | 10,770 | 57 | 0,01 | 0,07 | 0,65 | 41,00 | 0,00 | 60,30 | 45,50 | 6,50 | 0,12 | 70,00 | 4,50 | 1,00 | |
| 4 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 5 | Батон "Вкусный" | (25) | 30 | 1,551 | 0,172 | 13,726 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Итого за завтрак: | | | 540 | 24,547 | 24,877 | 75,588 | 624 | 0,56 | 2,70 | 52,31 | 9702,4 | 0,04 | 134,56 | 553,72 | 74,28 | 11,41 | 834,19 | 142,87 | 53,71 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной с капустой квашеной | 71 (21) | 100 | 1,265 | 9,540 | 6,895 | 119 | 0,05 | 0,04 | 16,88 | 0,00 | 0,00 | 35,14 | 44,05 | 19,42 | 0,82 | 304,09 | 65,02 | 3,28 | |
| 2 | Суп картофельный с свингой | (25) | 275 | 6,207 | 3,960 | 17,337 | 130 | 0,21 | 0,16 | 24,37 | 22,55 | 2,98 | 27,37 | 134,11 | 38,11 | 1,43 | 790,77 | 78,55 | 9,86 | |
| 3 | Зелень укропа, петрушки свежая | (12) | 1 | 0,021 | 0,005 | 0,060 | 0 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 2,23 | 0,93 | 0,70 | 0,02 | 3,35 | 0,02 | 0,03 | |
| 4 | Гуляш из куриной грудки в ржано-томатном соусе | (0) | 125 | 13,195 | 5,629 | 12,746 | 154 | 0,10 | 0,02 | 7,13 | 20,04 | 0,06 | 21,66 | 134,75 | 21,44 | 1,85 | 405,83 | 5,29 | 16,87 | |
| 5 | Рис припущенный с овощами | (25) | 180 | 3,713 | 6,013 | 41,652 | 236 | 0,27 | 0,04 | 1,35 | 21,60 | 0,06 | 24,39 | 108,11 | 35,86 | 0,87 | 94,43 | 143,93 | 10,30 | |
| 6 | Напиток из вишни свежемороженой | (25) | 200 | 0,159 | 0,000 | 12,876 | 52 | 0,01 | 0,01 | 3,75 | 0,00 | 0,00 | 9,61 | 7,50 | 6,50 | 0,39 | 64,00 | 0,50 | 0,00 | |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 60 | 2,094 | 0,389 | 22,055 | 100 | 0,17 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 48,00 | 96,00 | 28,80 | 1,50 | 114,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 8 | Хлебушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,600 | 0,265 | 13,394 | 62 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 63,60 | 65,70 | 19,20 | 0,87 | 80,70 | 6,60 | 3,60 | |
| Итого за обед: | | | 971 | 28,263 | 26,801 | 127,016 | 853 | 0,90 | 0,32 | 54,48 | 64,19 | 3,10 | 232,00 | 591,15 | 170,03 | 7,75 | 1857,1 | 299,92 | 43,95 | 311 |
| Итого за день: | | | | 52,801 | 50,678 | 202,604 | 1478 | 1,46 | 3,02 | 106,79 | 9766,6 | 3,14 | 366,55 | 1144,87 | 244,31 | 19,15 | 2691,3 | 442,79 | 97,66 | 622 |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники с адыгейским сыром и картофелем | 664 (25) | 215 | 15,086 | 22,620 | 41,264 | 429 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,64 | 2,98 | 0,88 | 0,12 | 0,36 | 156,81 | 0,00 | 0 |
| 2 | Масло сливочное | 96 (21) | 5 | 0,034 | 3,408 | 0,000 | 31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 20,00 | 0,06 | 1,20 | 1,50 | 0,00 | 0,01 | 1,30 | 0,00 | 0,05 | 0 |
| 3 | Чай с сахаром | (25) | 210 | 0,159 | 0,000 | 8,742 | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 5,25 | 8,25 | 4,40 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 4 | Батон "Вкусный" | (25) | 30 | 1,551 | 0,172 | 13,726 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 5 | Фрукты свежие | (21) | 1 шт | 1,901 | 0,000 | 32,122 | 136 | 0,06 | 0,08 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 42,00 | 63,00 | 0,90 | 522,00 | 1,50 | 0,00 | 0 |
| Итого за завтрак: | | | 610 | 18,731 | 26,200 | 95,854 | 694 | 0,06 | 0,08 | 15,10 | 20,00 | 0,06 | 33,09 | 64,73 | 68,28 | 1,86 | 523,66 | 158,31 | 0,05 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Маринад овощной с томатом | 570 (12) | 100 | 1,015 | 8,338 | 7,834 | 110 | 0,05 | 0,05 | 7,20 | 0,03 | 0,00 | 25,89 | 46,74 | 28,13 | 0,72 | 198,89 | 44,84 | 3,21 | 42,4 |
| 2 | Суп картофельный с вермишелью | 140 (21) | 250 | 2,380 | 2,221 | 18,547 | 104 | 0,12 | 0,07 | 16,59 | 12,03 | 0,03 | 22,28 | 75,01 | 28,20 | 1,04 | 488,43 | 63,84 | 0,30 | 33,3 |
| 3 | Грудки куриные отварные | (25) | 20 | 4,263 | 0,521 | 0,000 | 22 | 0,02 | 0,00 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 5,74 | 40,77 | 4,92 | 0,34 | 93,29 | 25,17 | 5,67 | 32,2 |
| 4 | Горбуша запеченная с сыром, морковью, белым соусом | (25) | 100 | 15,588 | 12,536 | 4,702 | 194 | 0,18 | 0,17 | 3,07 | 26,70 | 9,07 | 119,48 | 234,76 | 35,97 | 0,85 | 333,15 | 85,26 | 38,99 | 354,5 |
| 5 | Пюре картофельное | (25) | 180 | 3,107 | 4,846 | 22,951 | 148 | 0,19 | 0,15 | 31,13 | 47,34 | 0,07 | 59,24 | 117,75 | 39,50 | 1,52 | 913,83 | 116,57 | 1,02 | 51,7 |
| 6 | Напиток "Садовая ягода" | (25) | 200 | 0,153 | 0,060 | 12,305 | 50 | 0,01 | 0,01 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 9,72 | 7,20 | 5,28 | 0,34 | 28,38 | 0,31 | 1,50 | 0,00 |
| 7 | Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки) | (0) | 30 | 1,047 | 0,195 | 11,027 | 50 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 48,00 | 14,40 | 0,75 | 57,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |

| 8 | Хлеббушек школьный (из пшеничной муки) | (0) | 60 | 3,199 | 0,530 | 26,787 | 125 | 0,20 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 127,20 | 131,40 | 38,40 | 1,74 | 161,40 | 13,20 | 7,20 | |
|---|--|-----|-----|--------|--------|---------|------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|--------|--------|-------|--|
| | Итого за обед: | | 940 | 30,751 | 29,247 | 104,153 | 803 | 0,87 | 0,53 | 66,50 | 86,10 | 9,17 | 393,55 | 701,63 | 194,80 | 7,31 | 2274,3 | 349,18 | 56,42 | |
| | Итого за день: | | | 49,483 | 55,446 | 200,007 | 1497 | 0,94 | 0,61 | 81,60 | 106,10 | 9,23 | 426,64 | 756,36 | 263,08 | 9,19 | 2798,0 | 507,49 | 56,46 | |
| | Всего: 17940 : 12 = 1495 ккал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 611,761 : 12 = 50,980 грами Белка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 612,564 : 12 =51,047 грами жира | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 2493,504 : 12 = 207,792 грами углеводов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 13,89 : 12 = 1,16 мг витамина В1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 13,23 : 12 = 1,10 мг витамина В2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 1668,98 : 12 = 139,08 мг витамина С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 11485,31 : 12 = 957,11 мг витамина А | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 55,21 : 12 = 4,60 мкг витамина D | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 7110,24 : 12 = 592,52 мг кальция | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 12900,66 : 12 = 1075,05 мг фосфора | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 3830,77 : 12 = 319,23 мг магния | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 850,61 : 12 = 70,88 мг железа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 31444,61 : 12 = 2620,38 мг калия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 0,661 : 12 = 0,055 мг йода | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 0,744 : 12 = 0,062 мг селена | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Всего: 4,824 : 12 = 0,402 мг фтора | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

КОНОМИСТ по ценам:
 ехнолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 15 - Техничко-технологическая карта №