

Согласовано:
Директор



Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"



Воловой И.Н.

Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений

**Стоимость питания 148 рублей
(с 12 лет и старше)**

семьям лиц, призванных на военную службу по мобилизации

ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
ЗАВТРАК			27,00	23,00	166,00	977,00	1,00	248,00	130,00	3,00	250,0	381,0	122,0	5,00
14/17	Масло (порциями)	10	18,42	22,64	124,84	805,66	0,18	2,03	40,00	1,59	211,85	91,46	23,15	1,50
182/17	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47
378/17	Чай молоко	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
421/17	Булочка обыкновенная	100	7,87	6,08	60,43	327,63	0,08			1,37	10,90	41,46	7,55	0,68
	ОБЕД		20,87	23,60	90,97	679,24	0,52	83,14	134,40	3,24	225,09	434,74	136,45	5,58
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,73	5,1	9,85	92,2	0,02	32,35			36,36	26,49	14,4	0,5
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
42/05	Рыба, тушенная в сметане (минимум)	75/25	9,20	9,85	1,93	133,17	0,11	1,74	109,20	1,64	58,64	227,50	54,21	0,89
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48			59,5			1,21
	Хлеб ржаной	50	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72

[illegible]

ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		41,00	29,00	144,00	990,00	1,00	23,00	52,00	5,00	272,0	335,0	107,0	9,00	
182/17	КАША молочная геркулесовая (хидкав) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2				0,52				0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00				0,22
	Фрукт свежий (яблоко)	130	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00		25,6				3,52
	ОБЕД		21,92	19,82	112,13	714,39	0,30	45,72	16,80	3,79	103,15	223,40	104,31	4,94
621/17	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,1	11,63	52,4	0,08	6,42		34,85	70,58	48,77		0,92
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
288/17	Птица отварная (грудка) с соусом	70/30	12,64	9,84	10,08	179,30	0,06			1,54	9,34	0,07		1,87
202/06	Рис припущенный	180	4,60	3,74	48,04	244,28	0,04	16,80		0,26	5,54	32,17	27,04	0,55
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03			5,80	26,00	8,40		0,72
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ		28,00	30,00	179,00	1097,00		46,00	40,00	7,00	285,0	118,0	36,0	7,00	
	ЗАВТРАК		21,92	34,89	119,39	875,27	0,28	1,92	48,00	5,92	297,50	134,46	34,87	2,20
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	3,98	0,53	50		0,32		116				0,1
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	7,36	14,19	28,00	269,12	0,11	0,95	40,00	0,22	99,66	71,29	23,64	0,79
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33
425/17	Булочка дрожжевая	100	6,93	14,88	58,75	396,23	0,12		8	5,7	15,33	63,17	11,23	0,88
	ОБЕД		21,60	31,55	101,24	775,39	0,55	74,39	31,21	4,25	92,01	395,67	74,69	8,16
521/17	Салат из свежих овощей	100	1,33	10,07	10,77	139,08								
96/17	Рассолыны "Ленинградский" с курицей отварной	250/10	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
261/17	Печень тушёная в соусе	50/50	12,25	9,9	4,2	154,9	0,22	25,01	6,01	2	8,95	235,58	15,33	5,18
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52			3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ													
ЗАВТРАК		23,00	31,00	167,00	1040,00	1,00	28,00	40,00	4,00	243,0	307,0	71,0	4,00
15/17	Сыр (порциями)	15	10,59	9,62	89,38	482,92	0,15	17,95	20,00	0,55	324,10	114,94	16,55
17/4/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,9	3,98	0,53	50	0,32	20,00	0,55	116	114,94	16,55	0,1
378/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65		60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00			0,22
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00		25,6			3,52
	ОБЕД	22,45	33,26	103,08	#3НАЧ1	0,45	22,06	21,00	5,22	74,98	257,64	156,89	7,75
612/04	Маринад овощной с томатом	100	1,8	10,2	10	142							
82/17	Борщ с капустой и картофелем	250	2,31	5,90	15,05	122,55	0,07	19,32		1,95	42,23	31,76	13,48
182/06	Ежики в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,62	6,02	25,56	192,34	0,3	21	0,6	15,38	208,35	138,65	4,66
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, витамин С	200	0,02		32,71	131,00	0,01	1,52		3,57	0,66	0,22	0,34
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ													
ЗАВТРАК		33,35	47,42	227,34	1498,16	0,66	51,74	89,08	7,35	291,59	203,95	92,13	6,85
14/17	Масло (порциями)	10	14,63	16,80	124,20	0,32	3,82	68,08	2,47	175,85	69,00	51,90	2,61
31/1/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27	2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00			0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04
	ОБЕД	18,72	30,62	103,14	764,09	0,34	47,92	21,00	4,88	115,74	134,95	40,23	4,24
25/04	Салат "Стелной" (картофель, морковь, горошек, огурцы сол, лук репч, масло раст.)	100	3,37	10,52	22,62	198,62							
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23
295/17	Биточек куриный с соусом	60/40	6,93	8,53	9,95	144,29	0,04	0,29		1,98	31,18	9,19	1,96
310/17	Картофель отварной	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	21	0,6	16,53	88,84	23,04
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,81	0,01	0,65			19,23		0,72
	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,22	13,78	65,63	0,03			5,60			0,31

ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ															
ЗАДАНЬЕ		ЗАВТРАК		34,89	38,64	228,93	1432,32	1,29	59,61	93,28	7,64	325,66	486,76	190,58	9,29
14/17	Масло (подливки)	10	0,07	3,08	0,17	56,55				40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03
182/17	Каша молочная терукулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04	1,30	
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33	
ТТК 53	Булочка "Выборская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98	
	ОБЕД		18,23	20,53	100,42	661,12	0,96	55,79	25,20	5,17	148,55	317,20	138,68	6,57	
62/17	Морковь тертая с сахаром	100	1,25	0,1	11,63	52,4	0,08	6,42			34,85	70,58	48,77	0,92	
98/17	Суп крестьянский с крулой со сметаной	250/5	1,48	4,92	6,09	76,25	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98	
260/17	Гуляш	70/50	9	9,65	3,29	136,01	2,46	1,78		3,54	10,16	8,74	1,88	1,14	
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	49,59	91,3	35,39	1,43	
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), витамин С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02	
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	0,05				8,70	39,00	12,60	1,08	
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА			42,48	56,66	222,02	1568,99	0,44	51,01	0,00	9,47	257,93	232,46	80,96	5,76	
ЗАВТРАК			21,16	28,19	121,94	827,24	0,18	1,38	0,00	2,82	169,54	78,40	21,23	2,29	
209/17	Яйцо варёное	1 шт/40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03				22			1	
182/17	Каша молочная пшениная (жидкая) с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,38		0,12	133,54	46,50	15,50	0,47	
411/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,52			0,04	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6,00			0,33	
424/17	Булочка домашняя	100	6,29	11,63	54,25	346,88	0,06			2,7	7,48	31,9	5,73	0,45	
	ОБЕД		21,32	28,47	100,08	741,75	0,26	49,63	0,00	6,65	88,39	154,06	59,73	3,47	
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,73	5,1	9,85	92,2	0,02	32,35			36,36	26,49	14,4	0,5	
113/17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	250/25	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51	
291/17	Плов из птицы (рудка филе)	200	14,7	18,14	38	374,06	0,15	6,78		4,74	27,34	100,11	37,14	2,06	
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00			0,28	
									</						

ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ														
ДЕНЬ	ЗАВТРАК		43,97	51,37	220,56	1637,72	0,73	51,32	145,40	8,70	490,27	419,51	105,80	7,66
15/17	Сыр (порциями)	13	20,58	19,91	121,08	742,51	0,20	2,31	32,00	1,92	314,75	70,61	13,21	1,57
18/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48
37/8/17	Чай молоком	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65			60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
42/1/17	Булочка обыкновенная	100	7,87	6,08	60,43	327,63	0,08			1,37	10,90	41,46	7,55	0,68
	ОБЕД		23,39	31,46	99,50	795,21	0,53	49,01	113,40	6,78	175,52	348,90	92,59	6,09
52/17	Салат из свежкы	100	1,33	10,07	10,77	139,08								
102/17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
235/17	Шницель натуральный рыбный с соусом (мг/г/г/г)	90/20	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	92,4	4,22	52,89	193,68	44,45	1,01
310/17	Картофель отварной	180	3,42	4,59	29,45	173,86	0,18	30	21	0,6	16,53	88,84	23,04	1,37
394/16	Компот из кураги, витамин С	200	1,92	0,11	24	124,1	0,04	1,48			59,5			1,21
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 11	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ		40,01	40,58	164,46	1182,42	0,88	39,42	40,00	4,90	275,78	329,85	110,51	12,01
182/17	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	200/5	7,33	10,86	67,48	396,63	0,12	17,03	20,00	0,14	131,11	36,25	11,55	4,14
41/1/16	Чай с сахаром	200	5,29	10,70	29,30	234,51	0,05	1,03	20,00	0,14	100,99	36,25	11,55	0,36
	Хлеб пшеничный	20			15,6	62,2					0,52			0,04
	Фрукт свежий (яблоко)	170	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	ОБЕД		0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52
			32,68	29,72	96,98	785,79	0,76	22,39	20,00	4,76	144,67	293,60	98,96	7,87
25/04	Салат "Степной" (картофель, морковь, горошек, огурцы сол, лук репч, масло раст.)	100	3,37	10,52	22,62	198,62								
99/17	Суп из овощей с курицей отварной	250/10	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
280/17	Фрикадельки в соусе (фарш "Новый")	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
306/17	Пюре гороховое	180	16,40	4,22	34,24	240,43	0,58		20,00	0,55	83,10	235,34	76,02	4,85
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,81	0,01	0,65			19,23			0,72
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ													
ЗАДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
14/17	Масло (порциями)	15	0,11	4,62	0,26	84,83							
174/17	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/5	3,20	3,88	48,92	243,40	0,06	0,98	20,00	0,55	117,99	114,94	16,55
41/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,52		0,04
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	7,30	6,40	67,60	356,90	0,12	0,04	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04
	ОБЕД		18,00	28,27	75,39	627,76	0,29	112,93	0,00	4,04	161,96	175,11	71,23
1/06	Винегрет с зеленым горошком (без капусты)	100	1,25	10,13	7,34	125,50							
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05
27/17	Котлеты домашние с соусом	60/40	7,93	8,39	10,28	148,33	0,08	0,6		2,65	17,6	13,35	2,94
32/17	Капуста тушеная	180	4,27	6,55	18	147,92	0,04	95,18			104,13	72,31	35,84
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11,00	45,81	0,01	0,65			19,23		0,72
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03				5,80	26,00	8,40
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ													
ЗАВТРАК			30,00	26,00	145,00	931,00	1,00	39,00	507,00	6,00	326,0	267,0	74,0
14/17	Масло (порциями)	10	8,23	10,44	71,80	441,93	0,26	19,78	60,00	0,66	185,74	7,69	40,86
31/1/04	Каша молочная 5 знаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03				5,00		0,28
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6		3,52
	ОБЕД		19,39	23,11	96,06	669,80	0,51	75,74	31,21	6,89	93,56	325,32	38,88
70/17	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,6	0,2	4,2	21	0,07	25			8,4		0,54
35/06	Свекольник	250	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23
255/17	Печень по-строгановски	50/50	9,91	11,32	7,25	170,52	0,23	24,76	6,01	3,61	18,68	233,56	13,8
309/17	Макаронные изделия отварные	180	4,81	4,67	33,26	194,31	0,1		25,2	0,98	13,46	54,84	9,85
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82		0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ		26,28	32,19	171,53	1081,02	0,53	86,02	45,20	5,31	328,10	198,31	73,05	10,21
ДЕНЬ 4.	ЗАДЕНЬ												
	ЗАВТРАК	6,80	5,59	90,00	437,51	0,17	17,63	20,00	0,05	188,67	1,75	0,05	4,82
99/06	Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом	200/5	2,93	3,79	47,61	236,27	0,07	0,98	20,00	0,05	97,56	1,75	0,05
378/17	Чай молоко	200	1,45	1,60	17,35	89,60	0,02	0,65		60,51			0,10
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	0,03			5,00			0,28
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00		25,6			3,52
	ОБЕД												
45/17	Салат из белокочанной капусты	100	1,73	5,1	9,85	92,2	0,02	32,35	25,20	5,26	139,43	196,56	73,00
113/17	Суп-лапша домашняя	250	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	36,36	26,49	14,4
278/17	Тефтели 1-й вариант	60/50	9,29	10,89	11,52	181,29	0,06	2,82		3,14	13,87	27,46	8,19
312/17	Пюре картофельное	180	3,93	5,34	26,42	169,57	0,19	31,07	25,2	0,21	14,58	25,31	6,62
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11	45,81	0,01	0,65		19,23	91,3	35,39	1,43
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	0,03			5,80	26,00	8,40	0,72
ДЕНЬ 5.	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ												
	ЗАДЕНЬ		35,13	50,18	235,35	1560,91	0,68	65,11	187,40	13,02	313,30	534,02	157,15
	ЗАВТРАК												
14/17	Масло (порциями)	10	0,07	3,08	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1
182/17	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	200/5	6,95	8,39	30,22	224,16	0,18	1,38	20,00	0,55	148,63	103,43	40,04
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02			4,00			0,22
425/17	Булочка дорожная	100	6,93	14,88	58,75	396,23	0,12		8	5,7	15,33	63,17	11,23
	ОБЕД												
	Овощи натуральные соленые		19,60	23,67	120,61	773,82	0,36	61,33	119,40	6,66	139,57	362,60	105,06
70/17	(огурцы)	100	0,6	0,2	4,2	21	0,07	25			8,4		0,54
88/17	Ши из свежей капусты с картофелем с курицей отварной	250/15	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10
235/17	Шницель натуральный рыбный с соусом (минтай)	90/20	10,03	11,62	8,24	177,66	0,1	6,03	92,4	4,22	52,89	193,68	44,45
334/16	Рис отварной с овощами	180	4,64	5,63	48,08	261,59	0,04		27	0,29	6,28	83,36	27,07
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (яюм), витамин С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00		0,22

№ реж.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. цен (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ																
ДЕНЬ 1		ЗА ДЕНЬ		29,75	45,50	174,85	1227,47	0,56	36,04	85,20	6,34	256,78	172,21	83,88	8,68	
ЗАВТРАК			7,85	13,47	69,18	429,14	0,25	17,38	60,00	0,65	182,39	6,37	40,14	5,11		
14/17	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,55			40	0,1	2,9	3,5	0,1	0,03		
31/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом	200/5	5,68	7,16	30,83	210,47	0,18	1,38	20,00	0,55	149,37	2,87	40,04	1,30		
41/1/16	Чай с сахаром	200			15,6	62,2					0,52			0,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
	Фрукт свежий (яблоко)	170	0,52		12,74	53,04	0,05	16,00			25,6			3,52		
	ОБЕД		21,90	32,03	105,67	798,33	0,31	18,66	25,20	5,69	76,39	165,84	43,74	3,57		
52/17	Салат из свежеты	100	1,33	10,07	10,77	139,08										
96/17	Рассольник "Ленинградский" с курицей отварной	250/20	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99		
182/06	Ежки в соусе	60/50	9,18	10,38	9,92	169,82	0,05	1,22		2,67	9,8	16,87	4,54	1,39		
309/17	Макаронные изделия отварные	200	5,34	5,18	37	215,9	0,1		25,2	0,98	13,46	54,84	9,85	0,03		
394/16	Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	0,46		11	45,81	0,01	0,65			19,23			0,72		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8	26	5,6	0,44		
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			36,16	47,51	215,00	1432,28	0,53	40,12	32,00	10,00	356,05	311,26	128,22	6,16		
ДЕНЬ 2. ЗА ДЕНЬ			16,83	23,06	113,20	727,73	0,16	4,06	32,00	3,26	253,69	62,37	12,11	1,32		
	ЗАВТРАК		2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09		
15/17	Сыр (порциями)	10														
181/17	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/5	6,36	8,62	33,00	235,05	0,08	1,38	32,00	0,55	138,84	29,15	5,66	0,48		
412/16	Чай с лимоном	200/7	0,06		15,76	63,27		2,4		0,01	2,87	1,32	0,72	0,08		
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22		
424/17	Булочка домашняя	100	6,29	11,63	54,25	346,88	0,06			2,7	7,48	31,9	5,73	0,45		
		</														