

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Комбинат Питания"

Л. М. Зиновьева

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

2024 г.

Лагерь



№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
15	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
175	Каша молочная "Дружба"	220	8,29	13,28	28,45	266,50	0,17	2,37	80,30	0,00	227,32	238,45	50,46	0,92		
414	Кофейный напиток	200	5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20		
12.3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
<b>Итого</b>		<b>685</b>	<b>21,39</b>	<b>23,57</b>	<b>91,86</b>	<b>665,15</b>	<b>0,41</b>	<b>24,69</b>	<b>153,30</b>	<b>0,47</b>	<b>617,72</b>	<b>546,15</b>	<b>116,81</b>	<b>7,05</b>		

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
54-23-2020	Понедельник - 1 (возраст 7 - 11 лет)															
	Обед															
73	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36		
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/15/5	5,26	8,19	8,66	129,35	0,08	18,70	11,00	0,00	52,68	74,08	25,55	1,05		
416	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	130	17,65	10,61	11,74	213,05	0,07	0,47	20,35	0,00	51,45	165,04	25,89	1,40		
309	Макаронные изделия отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	6,48	29,56	28,16	1,47		
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,87	105,75	0,07	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90		
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>36,42</b>	<b>25,68</b>	<b>121,62</b>	<b>863,19</b>	<b>0,36</b>	<b>25,57</b>	<b>37,35</b>	<b>0,59</b>	<b>177,08</b>	<b>395,83</b>	<b>122,95</b>	<b>7,60</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>57,81</b>	<b>49,25</b>	<b>213,48</b>	<b>1528,34</b>	<b>0,77</b>	<b>50,26</b>	<b>190,65</b>	<b>1,06</b>	<b>794,80</b>	<b>941,98</b>	<b>239,76</b>	<b>14,65</b>		





Среды - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
15	Сыр полутвердый (порцирами)	15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15			
1044	Гренки молочные	50	4,15	5,47	15,91	129,47	0,07	0,33	45,00	0,39	42,50	65,50	14,40	0,84			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	136,41	0,09	0,83	33,00	0,00	163,00	136,88	26,68	0,65			
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52			
338	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17			
	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	15,00	0,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30			
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>20,55</b>	<b>20,08</b>	<b>82,78</b>	<b>594,01</b>	<b>0,35</b>	<b>18,35</b>	<b>149,00</b>	<b>0,47</b>	<b>569,56</b>	<b>499,84</b>	<b>100,55</b>	<b>6,63</b>			

Среды - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
71	Нарезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,03	10,50	0,00	0,00	11,10	20,40	10,20	0,45			
63	Борщ с капустой, картошкой и сметаной	250/15/5	5,34	8,21	12,92	146,93	0,07	10,52	11,00	0,00	53,73	79,68	29,55	1,44			
9.162.	Котлеты по-хлыновски	100	13,56	15,00	14,19	246,00	0,08	0,34	4,80	0,00	40,74	185,80	55,78	2,78			
143	Рагу из овощей	180	3,11	13,59	15,36	136,20	0,11	22,52	46,80	0,00	64,73	78,30	29,27	1,06			
13.45	Кисель фруктовый	200	0,10	0,00	29,90	20,00	0,00	0,58	0,00	0,00	13,52	9,72	3,88	0,10			
12.3	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	111,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
	<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>28,54</b>	<b>37,71</b>	<b>113,31</b>	<b>936,76</b>	<b>0,43</b>	<b>44,46</b>	<b>62,60</b>	<b>0,78</b>	<b>204,62</b>	<b>457,70</b>	<b>157,88</b>	<b>7,81</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>49,10</b>	<b>57,78</b>	<b>196,08</b>	<b>1530,77</b>	<b>0,77</b>	<b>62,81</b>	<b>211,60</b>	<b>1,25</b>	<b>774,18</b>	<b>957,54</b>	<b>258,43</b>	<b>14,44</b>			



Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
182	Каша молочная рисовая вязкая	220	8,25	12,73	41,83	314,84	0,10	2,23	78,28	0,00	213,00	226,00	46,77	0,66		
54-3ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60		
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
ПР	Кондитерские изделия	15	1,26	1,70	10,46	62,10	0,02	0,35	9,75	0,00	6,15	13,05	2,25	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>695</b>	<b>14,15</b>	<b>22,98</b>	<b>103,18</b>	<b>676,12</b>	<b>0,26</b>	<b>23,74</b>	<b>128,41</b>	<b>0,49</b>	<b>274,35</b>	<b>330,25</b>	<b>90,92</b>	<b>7,31</b>		

Четверг - 1 (возраст 7 - 11 лет)		Обед														
ПР	Фасоль с соусом	100	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,37	0,10	9,11	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,27		
292	Жаркое	250	16,41	14,84	26,33	304,52	0,19	25,37	32,00	0,00	39,04	186,54	53,16	2,18		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,05	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,98		
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	<b>Итого</b>	<b>885</b>	<b>38,35</b>	<b>27,12</b>	<b>124,97</b>	<b>897,37</b>	<b>0,49</b>	<b>42,48</b>	<b>47,00</b>	<b>2,38</b>	<b>183,89</b>	<b>518,77</b>	<b>165,06</b>	<b>6,83</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1580</b>	<b>52,50</b>	<b>50,10</b>	<b>228,15</b>	<b>1573,49</b>	<b>0,75</b>	<b>66,22</b>	<b>175,41</b>	<b>2,87</b>	<b>458,24</b>	<b>849,02</b>	<b>255,98</b>	<b>14,14</b>		





№ рец.	Наименование	Вид	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества											
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Мg	Fe											
Понедельник - 2 (вторник)																									
Завтрак																									
Эраст 7 - 11 лет																									
15	Сыр	1й недели, блюда																							
182	Каша полутвердый (с порциями)		15	3,48	4,45	0,00	54,00	0,02	0,11	39,00	0,08	13,2													
416	Кефир молочная группа (вязкая)		220	11,39	13,88	37,26	319,54	0,22	2,18	77,44	0,00	212,00	75,00	5,25	0,15										
12.3	Хлеб ржано-пшеничный		200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	194,68	306,56	125,93	3,63										
338	Фрукты свежие		30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,04	0,00	0,00	0,00	7,56	158,56	26,62	0,52										
<b>Итого</b>				<b>110</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>10,78</b>	<b>48,84</b>	<b>0,03</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>26,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,60</b>										
<b>Обед</b>				<b>595</b>	<b>23,97</b>	<b>23,78</b>	<b>91,89</b>	<b>677,42</b>	<b>0,43</b>	<b>15,37</b>	<b>148,44</b>	<b>0,47</b>	<b>57</b>	<b>7,60</b>	<b>12,10</b>	<b>9,90</b>	<b>2,42</b>								
Понедельник - 2 (вторник)																									
Завтрак																									
Эраст 7 - 11 лет																									
54-23-2020	Огурец в нарезке		60	0,48	0,06	1,50	8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	1	3,80	25,20	8,40	0,36									
73	Птица свежая капуста		250/25/5	7,52	9,89	8,66	153,69	0,09	18,84	15,00	0,00	5	5,98	89,68	27,45	1,21									
309	Макаронные изделия с картофелем,		110	17,08	12,96	17,68	255,66	0,11	0,17	33,00	0,00	4	7,85	182,78	35,38	1,65									
54-2ХН-2020	Комплексные изделия		200	7,35	6,02	35,26	224,60	0,07	0,00	0,00	0,00	7,85	182,78	35,38	1,65										
12.3	Хлеб ржано-пшеничный		200	1,00	0,10	15,70	67,70	0,01	0,30	69,96	0,00	2,648	29,56	28,16	1,47										
<b>Итого</b>				<b>45</b>	<b>3,56</b>	<b>0,45</b>	<b>21,87</b>	<b>105,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,800</b>	<b>25,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,60</b>										
<b>ГО за День</b>				<b>930</b>	<b>38,95</b>	<b>29,86</b>	<b>117,96</b>	<b>896,33</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,225</b>	<b>55,30</b>	<b>16,45</b>	<b>1,37</b>										
<b>Итого</b>				<b>1525</b>	<b>62,91</b>	<b>53,63</b>	<b>209,85</b>	<b>1573,75</b>	<b>0,43</b>	<b>25,31</b>	<b>123,96</b>	<b>0,59</b>	<b>17,035</b>	<b>39,15</b>	<b>14,85</b>	<b>0,90</b>									
<b>Итого</b>									<b>0,86</b>	<b>40,68</b>	<b>272,40</b>	<b>1,06</b>	<b>75</b>	<b>4,71</b>	<b>446,67</b>	<b>148,69</b>	<b>7,56</b>								
<b>Итого</b>													<b>0,45</b>	<b>1056,54</b>	<b>335,69</b>	<b>15,66</b>									



№реци	В-г	горник - 2 (возраст 7 - 11 лет)	Завтрак	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минералы			веществе			
				Выход в граммах	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Рыбные	Мг	Fe	
14	М	заименование дней недели, блюда															
182	М	Кеасло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	В1	С	А	Е	Са <td>Рыбные</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td> <td></td> <td></td>	Рыбные	Мг	Fe		
54-2Гн-2020	М	Чаша молочная пшениная вязкая	220	10,81	13,88	42,11	336,62	0,00	0,00	40,00	0,10	2,4	3	0,00	0,00		
ПР	М	Хай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,22	2,18	77,44	0,00	218,20	3	0,00	0,00		
12.3	М	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,00	0,04	0,30	0,00	218,20	3	0,00	0,00		
ПР	М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,04	0,00	0,00	0,00	4,53	273,00	7,33	0,00	0,00	
ПР	М	0,2лурт в индивидуальной упаковке	120	6,00	3,84	4,20	75,36	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	31,20	7,00	65,95	0,02	
	Итого		610	21,37	25,58	82,26	644,76	0,05	0,72	24,00	0,00	146,40	115,80	34,60	3,80	1,57	0,70
71	В1	Хорник - 2 (возраст 7 - 11 лет)	Обед														
87	М	Срезка овощная	60	0,57	0,09	1,89	10,65	0,37	2,94	141,74	0,62	387,70	3	465	13,10	18,00	0,12
263	М	Рул картофельный с горохом и птицей	250/15	8,88	7,82	16,32	171,19	0,03	10,50	0,00	0,00	11,10	20	10,35	3,99		
304	М	Рулба, запеченная в омлете	120	19,06	5,45	3,85	140,69	0,25	6,02	6,00	0,00	43,20	20	10,35	3,99		
389	М	Сдс отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,11	0,45	84,00	0,00	55,25	110,40	7,33	0,00		
ПР	М	Хлк фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,80	257,58	81,55	38,15	0,45	
12.3	М	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	8,00	0,00	0,00	40,63	81,55	34,35	2,27		
	Итого		50	3,95	0,50	24,30	117,50	0,05	0,00	0,00	0,00	10,20	36,27	21,79	1,31		
	Итого		925	40,01	21,36	135,49	894,20	0,08	0,00	0,00	0,00	11,20	47,00	20,00	0,71		
	Итого за день		1535	61,38	46,94	217,75	1538,96	0,60	24,97	90,00	2,25	173,20	43,40	14,10	0,40		
								0,97	27,91	231,74	2,87	561,28	596,50	14,10	0,40		
												11	106,70	1,17			
													1,83	1,00			
														65,44	1,731		
															1,30		

Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак			
№реци	Наименование	Выход в граммах	Химический состав (г)		
			Б	Ж	У
15	Сыр полутвердый (порridge), блгод	15	3,48	4,45	0,00
182	Каша молочная (порridge)	15	3,48	4,45	0,00
414	Кофейный напиток (порridge)	200	8,73	11,69	34,43
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	200	5,33	4,52	19,35
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88
338	Фрукты свежие	40	3,16	0,40	19,44
	<b>Итого</b>	150	0,60	0,60	14,70
	<b>Среда - 2 (возраст 7 - 11 лет)</b>	625	22,42	21,88	97,80
54-23-2020	Огурец в нарезке				
99	Суп из овощей	60	0,48	0,06	1,50
07067	Индейка порционная	250/25	7,24	9,24	9,15
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	13,41	19,81	3,88
13.37	Напиток витаминный	150	8,60	6,09	38,64
ПР	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,48	0,15	18,59
12.3	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88
	<b>Итого</b>	55	4,35	0,55	26,73
	<b>ИТОГО за день</b>	860	35,68	36,12	108,37
		1485	58,10	58,00	206,17

Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
	Б1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
677,81	0,38	19,35	144,16	0,60	608,47	596,05	107,67	6,16		
8,46	0,02	6,00	6,00	0,00	13,80	25,20	8,40	0,36		
148,69	0,10	10,73	10,00	0,00	43,10	88,28	25,50	1,18		
243,30	0,05	3,63	0,03	0,00	35,45	150,24	22,71	0,43		
243,80	0,21	0,00	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56		
77,63	0,02	80,00	0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57		
45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
129,25	0,09	0,00	0,00	0,72	12,65	47,85	18,15	1,10		
897,11	0,53	100,36	16,03	0,72	139,92	561,36	225,55	8,98		
574,92	0,91	119,71	160,19	1,32	748,39	1157,41	333,22	15,14		



Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Завтрак														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02		
182	Каша молочная пшеничная вязкая	220	10,57	12,79	42,98	329,31	0,18	2,18	77,44	0,00	224,50	295,27	54,13	2,60		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,38	0,00	6,90	8,50	4,60	0,70		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78		
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40		
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>16,01</b>	<b>21,45</b>	<b>98,73</b>	<b>651,99</b>	<b>0,34</b>	<b>23,34</b>	<b>117,82</b>	<b>0,62</b>	<b>282,00</b>	<b>395,17</b>	<b>99,33</b>	<b>9,30</b>		

Четверг - 2 (возраст 7 - 11 лет)		Обед														
№	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПР	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42		
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	250/25	7,13	9,17	6,09	135,40	0,07	10,23	10,00	0,00	44,13	72,58	18,93	0,98		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	197,50	0,10	7,46	11,64	0,00	78,14	324,38	97,06	1,70		
312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	182,97	0,19	24,21	0,00	0,00	49,30	115,46	37,00	1,35		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, хлеб пшеничный	75	5,24	0,78	36,69	174,72	0,12	0,00	0,00	0,59	20,85	86,55	28,95	2,07		
ПР	Кондитерские изделия	10	0,84	1,13	6,97	41,40	0,01	0,23	6,50	0,00	4,10	8,70	1,50	0,10		
	<b>Итого</b>	<b>1020</b>	<b>39,66</b>	<b>27,50</b>	<b>113,90</b>	<b>861,71</b>	<b>0,60</b>	<b>56,13</b>	<b>28,14</b>	<b>2,19</b>	<b>248,52</b>	<b>680,87</b>	<b>216,04</b>	<b>7,02</b>		
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>1710</b>	<b>55,66</b>	<b>48,95</b>	<b>212,63</b>	<b>1513,70</b>	<b>0,94</b>	<b>79,47</b>	<b>145,96</b>	<b>2,81</b>	<b>530,52</b>	<b>1076,04</b>	<b>315,37</b>	<b>16,32</b>		

№реца	Наименс	Суббота
251	Запеканка с творогом и сметаной	2020
121	Суп молочный с макаронами	2020
54-2ГН-12.3	Чай с сахаром	2020
12.3	Хлеб рж с изюмом	2020
	Хлеб пшк с изюмом	2020
	Итого	
54-3з-2	Суббота	2020
90	Помидор	2020
299	Суп картофельный	2020
143	Биточки с фаршем	2020
394	Рагу из овощей	2020
Пр	Компот из фруктов	2020
12.3	Хлеб рж с изюмом	2020
	Хлеб пшк с изюмом	2020
	Итого	

№реца	Наименс	Суббота	Завтрак		Химический состав (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Выход в граммах	Б			Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
251	Запеканка с творогом и сметаной	2020	150/20	28,57	18,4	32,80	411,76	0,10	0,57	112	35	0,00	290,70	369,86	40,99	1,08			
121	Суп молочный с макаронами	2020	250	3,71	4,4	7,68	85,76	0,10	0,83	33	35	0,00	159,50	113,68	17,68	0,15			
54-2ГН-12.3	Чай с сахаром	2020	20	1,12	0,2	6,50	26,88	0,00	0,04	0,30	0,00	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70			
12.3	Хлеб рж с изюмом	2020	20	1,58	0,2	9,88	45,96	0,04	0,00	0,30	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78			
	Хлеб пшк с изюмом	2020	660	35,19	23,3	9,72	47,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40			
	Итого					66,58	617,36	0,22	1,44	145	65	0,26	466,30	539,74	78,47	3,11			
54-3з-2	Суббота	2020	250/50	9,27	3,2	2,28	12,84	0,04	15,00	7	98	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54			
90	Помидор	2020	110	17,08	12,5	16,09	131,06	0,15	11,41	7	65	0,00	38,30	161,07	42,89	1,45			
299	Суп картофельный	2020	200	3,46	15,1	17,68	255,66	0,11	0,17	33	65	0,00	47,85	182,78	35,38	1,65			
143	Биточки с фаршем	2020	35	1,96	0,2	17,07	218,06	0,12	25,02	52	0,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18			
394	Рагу из овощей	2020	45	3,56	0,2	17,29	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25			
Пр	Компот из фруктов	2020	950	36,43	32,3	21,87	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37			
12.3	Хлеб рж с изюмом	2020	1610	71,62	55,2	120,04	105,75	0,07	0,00	0,00	0,00	0,59	10,35	39,15	14,85	0,90			
	Хлеб пшк с изюмом	2020				186,63	916,75	0,77	52,00	100	28	0,59	220,89	556,30	160,09	8,33			
	Итого						1534,15	0,77	53,44	246	28	0,85	687,19	1096,04	238,56	11,44			



№ рец.	Наимен.	Зав.	Выд.	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
210	Омлет с яичными желтками	Зав.	График в ммах	1,86	0,12	3,90	24,12	0,07	6,00	0,00	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42					
416	Какао с уральскими ягодами	Зав.	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73					
12.3	Хлеб пшан	Зав.	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52					
12.3	Хлеб пшан	Зав.	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,00	7,00	31,60	9,40	0,78					
	Кондитерские изделия	Зав.	30	2,37	0,30	14,58	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60					
	Итого	Зав.	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20					
	Воскресенье	Зав.	5																	
	Воскресенье	Зав.	30	31,89	33,00	65,27	685,62	0,99	8,91	453,16	0,44	375,10	588,04	84,48	6,25					
54-23-2020	Огурец свежий - 2 (возраст 7 - 11 лет)	Зав.	0,5																	
88	Сул картонный срезке	Зав.	00	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60					
255	Печень свиная с макаронными изделиями	Зав.	250	6,08	5,39	17,14	141,39	0,13	8,46	6,00	0,00	29,55	90,05	29,85	1,32					
304	Рис отварной с грибами	Зав.	1	15,91	13,48	4,22	201,83	0,24	10,14	69,38	0,00	39,89	287,18	20,96	6,00					
389	Сок фруктовый	Зав.	200	4,87	7,17	48,91	279,60	0,04	0,00	0,00	0,00	1,83	81,27	21,79	0,71					
12.3	Хлеб пшан	Зав.	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40					
	Итого	Зав.	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,06	0,00	0,00	0,00	12,25	55,30	16,45	1,37					
	Итого	Зав.	90	3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00					
	Итого	Зав.	170	34,57	27,02	139,76	940,49	0,62	36,60	85,38	2,25	158,02	635,30	139,55	11,39					
	Итого	Зав.	300	66,46	60,02	205,03	1626,11	1,61	45,51	538,54	2,69	533,12	1223,34	224,03	17,64					











**Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит		
			Б	Ж	У, (г)		В1	С	
15	Сыр полутвердый (порциями)	20	4,4	5,94	0				
199	Каша молочная манная жидкая	250	9,24	0	72,00	0,02	0,0		
13.37	Напиток витаминный	200	0,38	14,60	35,00	0,13	2,0		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,18	0,15	18,57	0,02	80,0		
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,38	0,33	14,59	0,05	0,0		
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке 0,120	120	6,10	0,40	19,82	0,06	0,0		
			10	3,84	4,20	0,05	0,0		
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>25,44</b>	<b>25,25</b>	<b>92,62</b>	<b>0,33</b>	<b>83,00</b>		

№ рещ.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Вит		
			Б	Ж	У, (г)		В1	С	
54-23-2020	Пятница - 1 (возраст 12 лет и старше) Обед	100	0,3	0,10	2,50	0,03	10,0		
82	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	250/15/5	5,42	8,42	16,77	0,12	7,56		
304	Тертелги мясные	100/30	12,14	12,16	13,77	0,07	0,0		
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,74	7,31	46,37	0,25	0,0		
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,32	0,02	27,37	0,00	0,0		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	19,77	0,07	0,77		
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,24	0,70	34,76	0,11	0,40		
	<b>Итого</b>	<b>990</b>	<b>37,83</b>	<b>29,15</b>	<b>160,02</b>	<b>0,65</b>	<b>18,40</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>63,39</b>	<b>54,40</b>	<b>253,56</b>	<b>0,99</b>	<b>102,40</b>		

Максимум		Минимум		Нормы	
А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
91,75	0,00	261,58	222,63	35,76	0,60
0,00	0,00	13,10	14,26	5,56	0,57
0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17
0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
24,00	0,00	146,40	115,20	18,00	0,12
167,75	0,62	616,78	534,29	93,62	3,46
10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60
11,00	0,00	35,80	98,40	29,20	1,22
40,09	0,00	24,78	138,19	27,53	1,15
0,00	0,00	17,78	244,71	162,99	5,47
0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25
0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56
0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40
61,09	0,91	163,28	662,80	281,62	12,65
13228,84	1,53	780,00	1197,09	375,24	16,11

**Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше)**

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
254	Пудинг из творога с яблоками	200	28,58	21,98	21,65	0,10	2,68	156,40	0,00	244,29	353,49	39,17	2,39		
ПР	Джем	20	0,10	0,00	398,70	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	3,60	1,80	0,08		
54-ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	57,68	0,00	0,04	0,30	0,00	4,50	7,20	3,80	0,70		
12.3	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	26,80	0,00	0,04	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
338	Фрукты свежие	210	0,84	0,84	141,00	0,10	0,00	0,00	0,00	33,60	23,10	18,90	4,62		
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>34,46</b>	<b>23,42</b>	<b>92,21</b>	<b>0,26</b>	<b>24,20</b>	<b>156,70</b>	<b>0,78</b>	<b>298,59</b>	<b>439,59</b>	<b>83,47</b>	<b>8,99</b>		

**Суббота - 1 (возраст 12 лет и старше)**

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	Нарезка овощная	100	0,95	0,15	3,15	0,05	17,50	0,00	0,00	18,50	34,00	17,00	0,75		
99	Суп из овощей с птицей	300/25	7,56	10,24	10,98	0,12	12,80	10,00	0,00	50,07	98,13	29,65	1,33		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	240	23,40	11,88	166,32	0,12	8,95	13,97	0,00	93,77	389,26	116,47	2,04		
313	Картофель отварной (запеченный)	230	4,88	9,21	237,00	0,26	35,69	46,00	0,12	25,50	136,25	49,83	1,97		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	258,91	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	105,60	0,11	0,00	0,00	0,00	21,00	94,80	28,20	2,34		
12.3	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	29,64	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00		
	<b>Итого</b>	<b>1205</b>	<b>45,10</b>	<b>32,64</b>	<b>141,73</b>	<b>0,78</b>	<b>82,94</b>	<b>69,97</b>	<b>2,37</b>	<b>260,34</b>	<b>831,94</b>	<b>277,65</b>	<b>9,83</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>79,56</b>	<b>56,06</b>	<b>233,94</b>	<b>1,04</b>	<b>107,14</b>	<b>226,67</b>	<b>3,15</b>	<b>558,93</b>	<b>1271,53</b>	<b>361,12</b>	<b>18,82</b>		



№ рецеп.	Воск	ресенье - 1 (возраст 12 лет и старше)	Завтрак
ПР	Наил	енование дне	Выход
210	Горо	шек зеленый	грамм
414	Омл	ат натуральны	100
ПР	Коф	ый напиток	200ак
12.3	Хлеб	ржано-пшени	200, в
ПР	Хлеб	пшеничный	30 гак
	Конд	итерские изде	50
			20
	<b>Итого</b>		<b>600</b>
50	Воск	ресенье - 1 (возраст 12 лет и старше)	Обе
111	Икра	овощная	100
311	Сул	вермишелью	100
358	Запе	канка из печен	250/4
ПР	Кисе	ль из сока	250
12.3	Хлеб	ржано-пшени	200, в
	Хлеб	пшеничный	40
	<b>Итого</b>		<b>60,25</b>
	<b>Итого</b>		<b>925</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>152,5</b>

Химический состав (г)	Витамины							Минеральные вещества				
	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70	
19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,96	3,73	
5,33	4,52	19,35	139,37	0,07	2,21	34,00	0,00	212,50	153,00	23,80	0,20	
1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
3,95	0,50	24,30	117,50	0,08	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00	
1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20	
<b>35,42</b>	<b>33,43</b>	<b>82,49</b>	<b>772,50</b>	<b>1,07</b>	<b>13,04</b>	<b>455,16</b>	<b>0,70</b>	<b>406,14</b>	<b>640,48</b>	<b>101,36</b>	<b>7,00</b>	
1,90	8,90	7,70	118,50	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
8,04	9,33	13,00	168,13	0,09	1,30	10,00	0,00	35,55	75,78	19,98	1,13	
30,48	16,91	33,57	408,38	0,44	14,15	12139,00	0,00	43,61	510,91	46,85	9,56	
0,60	0,00	39,40	160,00	0,01	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19	
2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56	
4,74	0,60	29,16	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
<b>48,00</b>	<b>36,18</b>	<b>142,59</b>	<b>1087,97</b>	<b>0,73</b>	<b>24,85</b>	<b>12149,00</b>	<b>0,78</b>	<b>170,42</b>	<b>757,59</b>	<b>127,69</b>	<b>14,34</b>	
<b>83,42</b>	<b>69,61</b>	<b>225,08</b>	<b>1860,47</b>	<b>1,80</b>	<b>37,89</b>	<b>12604,00</b>	<b>1,48</b>	<b>576,56</b>	<b>1398,07</b>	<b>229,05</b>	<b>21,34</b>	

№ рец.	Наименование	Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)	Выпечка	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминно-минеральный состав								
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
15	Сыр полутвердый (порци	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	54,00	0,02	0,11	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
182	Каша молочная гречневая (ячми)	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	363,10	0,26	2,48	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15	
416	Какао	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	138,56	0,07	2,08	88,00	0,00	243,94	348,36	143,09	4,12	
12.3	Хлеб ржанно-пшеничный	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	68,97	0,05	0,00	32,00	0,00	197,56	158,56	26,62	0,52	
338	Фрукты (свежие)	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17	
	<b>Итого</b>			<b>26,87</b>	<b>25,88</b>	<b>106,77</b>	<b>48,84</b>	<b>0,03</b>	<b>11,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>9,20</b>	<b>34,80</b>	<b>13,20</b>	<b>0,80</b>	
54-23-2020	Понедельник - 2 (возраст 12 лет и старше)															
73	Ци из се	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	767,47	0,50	15,67	0,00	0,00	17,60	12,10	9,90	2,42	
299	Биточки	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	159,00	0,60	610,80	676,22	212,16	9,18				
309	Макароны	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У										
54-2хн-2020	Компот из кураги	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60	
12.3	Хлеб пшеничный	12 лет и старше	Выпечка	Б	Ж	У	178,66	0,10	22,55	20,00	0,00	69,04	102,25	32,35	1,37	
	<b>Итого за день</b>			<b>43,86</b>	<b>33,91</b>	<b>137,49</b>	<b>278,90</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>258,29</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>52,20</b>	<b>199,40</b>	<b>38,60</b>	<b>1,80</b>
				<b>1,085</b>	<b>43,86</b>	<b>33,91</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>69,96</b>	<b>0,00</b>	<b>28,00</b>	<b>25,00</b>	<b>32,38</b>	<b>1,69</b>	
				<b>730</b>	<b>70,73</b>	<b>59,79</b>	<b>1030,61</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>	
							<b>1798,08</b>	<b>0,51</b>	<b>33,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>13,80</b>	<b>52,20</b>	<b>19,80</b>	<b>1,20</b>	
								<b>1,00</b>	<b>48,70</b>	<b>135,96</b>	<b>0,78</b>	<b>207,49</b>	<b>518,00</b>	<b>173,93</b>	<b>8,82</b>	
										<b>294,96</b>	<b>1,38</b>	<b>818,29</b>	<b>1194,50</b>	<b>386,09</b>	<b>18,00</b>	

















№ ре-ц.	С	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Хил.	Энергетический состав (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
					Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
251		3	300/60	1	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
121		3	200/20	1	3,94	19,30	157,24	0,18	13,69	9,18	0,00	45,96	193,28	51,47	1,74		
54-2г		3	120	1	14,14	19,28	278,90	0,12	0,18	36,00	0,00	52,20	199,40	38,60	1,80		
12.3		3	200	3	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18		
		3	50	0	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25		
		3	70	2	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		
		3	1100	5	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
		3	1830	18	34,65	145,95	1068,00	0,68	64,29	110,48	0,91	249,50	660,98	195,19	10,22		
		3		18	64,36	229,48	1851,79	0,96	65,85	293,58	1,30	797,36	1333,24	293,05	14,27		
54-3з-2020		С	730	4	29,71	83,53	783,79	0,28	1,56	183,10	0,39	547,86	672,26	97,86	4,05		
90		С	100	1	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	13,30	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90		
299		С	300/60	1	3,94	19,30	157,24	0,18	13,69	9,18	0,00	45,96	193,28	51,47	1,74		
143		С	120	1	14,14	19,28	278,90	0,12	0,18	36,00	0,00	52,20	199,40	38,60	1,80		
394		С	200	3	15,10	17,07	218,00	0,12	25,02	52,00	0,00	71,92	87,00	32,52	1,18		
12.3		С	50	0	0,02	27,77	113,01	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	15,40	6,00	1,25		
		С	70	2	0,55	24,70	114,95	0,09	0,00	0,00	0,00	17,50	79,00	23,50	1,95		
		С	1100	5	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
		С	1830	18	34,65	145,95	1068,00	0,68	64,29	110,48	0,91	249,50	660,98	195,19	10,22		
		С		18	64,36	229,48	1851,79	0,96	65,85	293,58	1,30	797,36	1333,24	293,05	14,27		

№ ре-ц. 90

Завтрак

Обед

Итого

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

**Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше) Завтрак**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			элементы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
ПР	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,50	40,20	0,11	10,00	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70		
210	Омлет натуральный	200	19,69	25,62	3,58	323,66	0,74	0,37	408,16	0,05	143,44	317,18	22,90	3,73		
416	Какао	200	5,17	4,48	19,39	138,56	0,07	2,08	32,00	0,00	197,56	158,56	26,60	0,52		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,05	0,00	0,00	0,00	10,50	47,40	14,10	1,17		
12.3	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,44	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
ПР	Кондитерские изделия	20	1,68	2,26	13,94	82,80	0,02	0,46	13,00	0,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>34,48</b>	<b>33,29</b>	<b>77,67</b>	<b>748,19</b>	<b>1,05</b>	<b>12,91</b>	<b>453,16</b>	<b>0,57</b>	<b>388,90</b>	<b>637,34</b>	<b>100,80</b>	<b>7,12</b>		

**Воскресенье - 2 (возраст 12 лет и старше) Обед**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минералы			элементы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
54-23-2020	Огулец в нарезке	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	10,00	0,00	23,00	42,00	14,00	0,60		
88	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	300/15	6,62	5,96	20,57	162,40	0,15	10,11	6,00	0,00	34,47	103,38	35,20	1,54		
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,48	4,22	201,83	0,24	10,14	69,38	0,00	39,89	287,18	20,90	6,00		
304	Рис отварной	210	5,11	7,52	51,35	293,58	0,04	0,00	0,00	0,00	1,92	85,33	22,80	0,74		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,07	0,00	0,00	0,00	14,00	63,20	18,80	1,56		
12.3	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	34,02	164,50	0,11	0,00	0,00	0,91	16,10	60,90	23,10	1,40		
	<b>Итого</b>	<b>1055</b>	<b>37,21</b>	<b>28,20</b>	<b>157,83</b>	<b>1033,97</b>	<b>0,68</b>	<b>38,25</b>	<b>85,38</b>	<b>2,51</b>	<b>169,38</b>	<b>677,99</b>	<b>154,90</b>	<b>12,24</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>71,69</b>	<b>61,49</b>	<b>235,50</b>	<b>1782,16</b>	<b>1,74</b>	<b>51,16</b>	<b>538,54</b>	<b>3,08</b>	<b>558,28</b>	<b>1315,33</b>	<b>255,80</b>	<b>19,36</b>		