

Возрастная категория: 11 лет и старше

[illegible]

День: второй
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсцен туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
			вещества				(мг)					(мг)				
			Б	Ж	У		В1 (ккал)	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:															
52	Салат из свежкы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33		
J1500	Биточки рубленные из птишы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80		
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45		
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72		
	Итого на завтрак:		23,95	28,95	109,41	793,3	0,64	8,3	80	3,14	289,61	1012,42	324,23	10,15		
	Обед:															
70	Овоши натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50		
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	17,50	20,88	4,88	277,38	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	360,38	48,00	4,88		
	Каша вязкая пшеничная	180	8,21	11,03	59,04	274,20	0,28	0,00	0,00	0,34	49,50	666,90	216,00	4,45		
	Компот из яблoк	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		39,54	40,66	168,52	1104,33	0,95	49,61	0,16	3,80	260,15	1408,80	385,78	17,53		
	ИТОГО:		63,49	69,61	277,93	1897,63	1,59	57,91	80,16	6,94	549,76	2421,22	710,01	27,68		

День: третий
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети- ческая ценность	Витамины					Минеральные					
			вещества				(мг)					вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак:																
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	0,02	53,57	2,10	0,00	0,40	23,20	30,40	16,10	0,50			
258	Мясо духовое с картофелем	200	18,63	20,77	17,52	0,11	331,49	6,11	0,00	0,00	36,70	243,93	48,10	4,11			
358	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	0,01	158,84	2,40	0,00	0,00	22,46	18,50	7,26	0,19			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	0,04	94,10	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	0,18	71,68	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72			
	Итого на завтрак:		24,98	21,58	103,9	0,36	709,68	10,86	0	1,1	136,27	404,19	109,16	6,96			
	Обед:																
47	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	0,02	71,17	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55			
11150	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	0,01	83,79	1,84	0,00	0,38	26,63	15,34	6,46	0,34			
235	Щипсель рыбный натуральный	100	10,08	7,00	7,53	0,05	133,74	2,99	0,23	0,44	52,80	150,45	23,03	1,99			
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	0,13	152,16	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98			
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	0,08	107,00	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	0,06	141,15	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	0,22	81,92	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		28,83	29,22	97,92	0,57	770,92	41,51	3,03	2,79	442,42	567,40	131,60	6,68			
	ИТОГО:		53,81	50,8	201,82	0,93	1480,6	52,37	3,03	3,89	578,69	971,59	240,76	13,64			

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:															
	Шницель мясной рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	0,03	3,89	49,00	0,18	25,34	61,38	26,51	0,73		
	Макаронные отварные с овощами	140/60	5,68	6,11	31,32	202,94	0,08	2,98	0,00	0,00	21,32	55,87	19,04	1,13		
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72		
	Итого на завтрак:		25,1	25,54	92,56	700,42	0,39	8,71	73,4	1,28	252,79	353,17	104,59	4,5		
	Обед:															
47	Овощи соленные с растительным маслом	100	1,42	4,17	7,00	71,17	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55		
94	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	0,11	10,48	0,00	0,19	36,44	70,91	30,23	1,16		
212	Омлет с сосисками	200	19,22	23,00	3,22	296,78	0,09	5,24	0,36	3,22	139,56	260,22	23,74	3,17		
	Кефир	200	4,86	5,00	9,78	103,50	0,04	0,52	0,35	0,00	217,00	57,96	24,50	0,18		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		34,67	39,41	81,81	821,78	0,54	33,02	0,71	5,37	499,59	543,76	128,20	7,68		
	ИТОГО:		59,77	64,95	174,37	1522,2	0,93	41,73	74,11	6,65	752,38	896,93	232,79	12,18		

День: пятый
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория:

[illegible]

День: шестой
Неделя: первая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Присм пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															(г)	
	Завтрак:															
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,5	427,35	0,13	0,53	104,75	0	213,4	280,1	37,28	1,48		
	Сгущенное молоко	30	0,12	0	15,76	63,54	0	0,96	0	0	8,98	7,4	2,9	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,62	40	0,52	29,44	23,8	18,4	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,1	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
	Итого на завтрак:		25,67	21,49	98,72	690,99	0,19	2,11	144,75	1,04	261,02	346,1	71,78	2,62		
	Обед:															
50	Салат из свежкы с сыром	100	3,83	7,5	6,88	110,37	0,02	5,5	0	0,1	29,5	33,83	17,17	1,1		
1500	Суп гороховый	250	8,25	11,5	23,13	229	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70	2,1	24	100,56	34,35	1,8		
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0	0,22	51,1	87,5	28	1,96		
	Итого на обед:		30,52	37,94	138,15	1016,15	0,66	20,77	70,28	5,01	202,08	499,79	158,15	12,77		
	ИТОГО:		56,19	59,43	236,87	1707,14	0,85	22,88	215,03	6,05	463,1	845,89	229,93	15,39		

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рцен туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30			
181	Каша манная молочная	250	3,21	0,40	23,88	298,30	0,05	0,00	0,00	0,52	9,52	30,95	6,67	0,52			
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Итого на завтрак:		11,18	6,08	58,94	521,54	0,1	0,24	0,78	1,19	293,82	218,55	31,77	1,54			
	Обед:																
52	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	0,02	6,68	0,00	0,00	35,60	40,80	20,78	1,33			
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,99	7,49	11,44	121,09	0,09	12,98	0,00	3,13	43,56	61,60	25,94	0,98			
258	Мясо духовое с картофелем и овощами	200	18,63	20,77	17,52	331,49	0,11	6,11	0,00	0,57	36,70	243,93	48,10	4,11			
20	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		30,48	37,18	114,49	914,69	0,53	30,05	0,01	5,38	199,16	504,83	143,22	12,24			
	ИТОГО:		41,66	43,26	173,43	1436,23	0,63	30,29	0,79	6,57	492,98	723,38	174,99	13,78			

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рсцеп туры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			(г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
	Завтрак:																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	4,17	8,67	77,83	0,02	16,50	0,00	1,08	43,50	28,17	13,33	0,55			
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72			
	Итого на завтрак:		20,93	18,34	75,95	552,56	0,32	32,53	0,17	2,01	153,67	267,59	97,66	5,26			
	Обед:																
70	Овощи натуральные соленные	100	0,67	0,08	1,42	9,08	0,02	2,92	0,00	0,08	19,17	20,00	11,67	0,50			
81	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	0,09	11,38	0,00	0,31	52,38	82,25	37,25	1,63			
386	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,25	8,88	12,00	164,88	0,09	3,94	0,09	1,14	79,00	133,50	22,75	0,61			
311	Картофель в молоке	180	4,68	7,32	20,76	167,64	0,16	18,96	0,10	0,31	65,16	121,68	35,52	1,25			
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	0,01	27,60	0,00	0,00	23,70	18,40	13,40	0,71			
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	66,00			
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96			
	Итого на обед:		24,27	23,70	126,67	817,22	0,65	65,07	0,18	2,73	302,50	502,33	156,99	72,66			
	ИТОГО:		45,2	42,04	202,62	1369,78	0,97	97,6	0,35	4,74	456,17	769,92	254,65	77,92			

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: зимне-весенний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рецептуры	Наименование блюда	(г)	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
442	Говядина в кисло-сладком соусе	100	9,88	10,86	4,00	153,26	0,11	7,88	0,00	1,25	43,13	288,13	48,00	4,88
	Каша гречневая	180	9,74	5,67	54,78	309,05	0,08	0,00	7,37	0,24	10,78	55,33	55,88	5,14
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	0,06	1,59	24,40	0,40	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72
	Итого на завтрак:		28,73	20,83	111,07	746,61	0,47	9,72	#ЗНАЧ!	2,59	260,04	579,38	162,92	12,66

	Обед:													
15	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,88	8,50	24,13	204,50	0,06	0,94	0,06	0,63	252,13	210,25	31,50	0,63
223	Запеканка из творога	200	21,58	17,26	21,47	327,58	0,17	0,84	0,42	7,16	294,95	406,95	62,95	2,53
359	Соус сладкий фруктовый	80	0,31	0,00	29,40	118,84	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	0,02	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		42,27	32,16	153,84	1074,16	0,55	5,40	1,26	11,81	929,11	935,64	166,07	6,95
	ИТОГО:		71	52,99	264,91	1820,77	1,02	15,12	#ЗНАЧ!	14,4	1189,15	1515,02	328,99	19,61

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные			
Рацион	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества			
туры		(г)	(г)			ценность					(мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
386	Рыба запеченная под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,00	0,00	0,00	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78
125	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	0,13	17,30	2,40	0,01	16,39	66,95	24,38	0,98
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	0,02	0,04	3,40	0,00	21,20	22,60	14,60	3,20
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	35	2,33	0,42	14,65	71,68	0,18	0,25	0	0,18	44,71	76,56	24,5	1,72
	Итого на завтрак:		22,29	16,35	66,65	517,04	0,37	17,59	5,8	0,71	132,3	323,87	86,37	7,12
	Обед:													
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10
	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38
493	Птица тушенная в сметанном соусе	100	26,09	6,41	8,13	194,53	0,09	0,00	0,06	0,63	27,34	250,63	29,36	1,61
205	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	50	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96
	Итого на обед:		46,57	33,01	134,40	1020,94	0,67	20,73	0,35	3,54	205,43	649,85	153,16	12,58
	ИТОГО:		68,86	49,36	201,05	1537,98	1,04	38,32	6,15	4,25	337,73	973,72	239,53	19,7

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины					Минеральные				
Рецеп	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)					вещества				
туры		(г)	(г)			ценность						(мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак:															
222	Пудинг из творога запеченый	200	22,75	21,15	36,50	427,35	0,13	0,53	104,75	0,00	213,40	280,10	37,28	1,48		
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	0,00	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08		
	Напиток из сухофруктов	200	0,10	0,00	26,40	106,00	0,02	0,62	40,00	0,52	29,44	23,80	18,40	0,62		
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Итого на завтрак:		25,67	21,49	98,72	690,99	0,19	2,11	144,75	1,04	261,02	346,10	71,78	2,62		
47	Обед:															
	Салат из свеклы с сыром	100	3,83	7,50	6,88	110,37	0,02	5,50	0,00	0,10	29,50	33,83	17,17	1,10		
239	Суп гороховый	250	8,25	11,50	23,13	229,00	0,25	10,94	0,16	1,25	61,56	216,63	60,31	4,38		
	Биточки рубленные из птицы под соусом	100	10,05	11,34	11,88	189,74	0,08	0,04	70,00	2,10	24,00	100,56	34,35	1,80		
	Макароны отварные с соусом	180	0,68	6,61	29,23	179,17	0,01	0,01	0,12	0,48	9,92	8,27	1,92	0,07		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66		
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96		
	Итого на обед:		27,69	26,22	132,25	928,58	0,70	30,80	0,74	4,86	516,55	676,47	176,25	5,87		
	ИТОГО:		53,36	47,71	230,97	1619,57	0,89	32,91	145,49	5,90	777,57	1022,57	248,03	8,49		

День: двенадцатый

День: двенадцатый

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№	Прием пищи	Масса	Пищевые			Энергети	Витамины				Минеральные				
Рецеп- туры	Наименование блюда	порции	вещества			ческая	(мг)				вещества				
		(г)	(г)			ценность					(мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак:														
181	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	0,01	0,21	0,78	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30	
	Каша манная молочная	250	7,23	15,19	47,36	355,10	0,09	1,66	82,20	0,00	184,37	195,78	42,69	0,67	
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого на завтрак:		15,20	20,87	82,42	578,34	0,14	1,90	82,98	0,59	467,47	374,58	60,19	1,69	
	Обед:														
92	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	0,02	3,47	0,00	0,22	15,67	26,17	15,57	0,58	
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	3,28	24,91	4,08	1,24	3,43	5,61	5,09	4,13	
389	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	247,45	0,08	12,95	0,17	0,23	42,06	123,66	44,23	2,19	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,06	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	0,22	0,28	0,00	0,22	51,10	87,50	28,00	1,96	
	Итого на обед:		24,92	21,41	97,43	682,07	3,67	45,61	4,25	2,76	138,25	295,94	109,28	12,32	
	ИТОГО:		40,12	42,29	179,86	1260,41	3,81	47,51	87,23	3,35	605,72	670,51	169,47	14,01	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. - Москва 2004г. <Хлебродинформ> под редакцией В.Т. Лапиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.: Делта плюс, 2017