Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
по Калининградской области
в Черняховском,Озерском,Гвардейском районах
_____П.В.Иваниш
"__"_____2020г.

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 3
г.Черняховска
_____Л.П.Яснопольская
"__"_____2020г.

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Комбинат питания"
_____А.И.Воловик
"__"_____2020г.

Примерный двухнедельный рацион (10 дней)
питания учащихся для МАОУ СОШ г.Черняховска и Черняховского района
2020-2021 г.г.
начальная школа

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся для МАОУ СОШ г.Черняховска и Черняховского р-на 2020 -2021 г.г.

Сезон: ранняя Осень с Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима; Весна

По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

На основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.

Возрастная градация от 7 до 11лет ; 55-60 % суточного рациона

	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность,ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки, г	Жиры, г	глеводы,		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
01 день															
Завтрак															
1	Макароны отварные с маслом и сыром 1/150/15	1116 (СР № 204)	165	9,895	8,559	40,782	279,734	0,103	0	0,053	1,325	167,753	142,943	17,841	0,978
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
3	Йогурт натуральной 1/130 гр (ЗФ)	-/-	130	4,200	3,300	8,800	81,700	0,010	0	0,100		3,000	0,950	0,150	0,100
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:				**18,795**	**14,905**	**77,686**	**520,064**	**0,115**	**0**	**0,173**	**1,331**	**298,263**	**246,996**	**41,491**	**1,664**
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763 (СР № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**28,370**	**21,743**	**125,493**	**811,143**	**0,510**	**0**	**0,953**	**10,712**	**114,681**	**470,378**	**227,253**	**8,608**
Всего:				**47,165**	**36,648**	**203,179**	**1331,207**	**0,626**	**0**	**1,125**	**12,043**	**412,944**	**717,374**	**268,744**	**10,272**
02 день															
Завтрак															
1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (СР №1)	40	2,051	7,619	12,325	126,075	0,061	0	0,040	0,790	12,300	61,200	17,140	1,370
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:				**16,595**	**24,654**	**35,038**	**488,412**	**0,146**	**0**	**0,285**	**4,617**	**183,206**	**325,373**	**46,380**	**3,943**
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304

2	Суп Полевой с рыбой 1/200	1150 (СР № 115)	200	2,314	3,576	21,137	125,982	0,105	0		1,689	25,154	57,651	22,708	
3	Плов с мясом 1/200	1692 (Ср № 265)	200	12,822	21,058	45,374	422,306	0,566	0	0,320	4,016	45,460	262,423	78,020	1,9
4	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**20,334**	**27,916**	**118,420**	**806,259**	**0,836**	**36**	**0,322**	**8,186**	**135,786**	**472,414**	**151,687**	**6,364**
Всего:				**36,929**	**52,569**	**153,458**	**1 234,671**	**0,983**	**36**	**0,606**	**12,803**	**318,991**	**797,786**	**198,067**	**10,307**
03 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
2	Творог натуральный зерненый 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	0,100
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
Итого:				**496,925**	**496,925**	**496,925**	**496,925**	**0,192**	**0**	**0,341**	**1,030**	**262,423**	**201,303**	**63,258**	**2,171**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронник с курицей 1/200	1509 (СР № 285	200	21,671	7,118	51,685	357,481	0,150	0	0,160	3,637	35,575	167,300	68,050	2,058
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
5	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**30,139**	**19,944**	**108,466**	**763,914**	**0,345**	**36**	**0,337**	**9,185**	**125,417**	**339,866**	**133,170**	**6,340**
Всего:				**527,064**	**516,869**	**605,391**	**1260,839**	**0,537**	**36**	**0,679**	**10,215**	**387,840**	**541,168**	**196,428**	**8,512**
04 день															
Завтрак															
1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная 1/50	172 (СР № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:				**15,495**	**17,141**	**64,152**	**482,861**	**0,401**	**0**	**0,021**	**4,464**	**68,133**	**322,903**	**144,965**	**6,812**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728 (СР № 259)	200	13,135	21,457	40,705	408,468	0,627	0	0,320	3,780	41,440	200,145	57,908	2,573
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**24,337**	**33,848**	**106,007**	**826,007**	**0,972**	**36**	**0,491**	**9,546**	**128,490**	**421,782**	**137,960**	**7,532**

			39,832	**50,989**	**170,159**	**1298,868**	**1,373**	**36**	**0,513**	**14,010**	**196,623**	**744,685**	**282,925**	**14,344**
день														
Завтрак														
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	1676 (СР № 175)		5,963	7,465	29,098	207,429	0,020	0			8,000	12,900	4,200	0,300
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,72	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие(v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	61,6	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				**14,648**	**17,411**	**74,342**	**512,605**	**0,138**	**0**	**0,066**	**1,107**	**286,536**	**242,997**	**56,110**	**3,649**
Обед															
1	Салат из помидоров с луком 1/60	1112 (СР № 23)	60	0,386	4,908	7,009	73,749	0,033	0	0,005	2,321	11,218	16,826	10,928	0,378
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438 (СР № 96)	200	4,375	7,335	18,805	158,737	0,066	0	0,178	2,270	33,610	62,850	20,056	0,997
3	Капуста тушеная 1/150	1718 (СР № 321)	150	3,660	5,465	19,925	143,527	0,069	0	0,060	2,580	93,372	64,671	32,934	1,369
4	Тефтеля куриная в соусе 1/80	1763 (СР № 301)	80	12,694	4,467	16,820	158,257	0,067	0	0,032	1,754	14,807	105,894	47,714	0,940
4	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**24,801**	**22,721**	**116,315**	**768,952**	**0,338**	**36**	**0,269**	**10,036**	**193,815**	**347,830**	**149,564**	**6,617**
Всего:				**39,449**	**40,132**	**190,657**	**1281,557**	**0,476**	**36**	**0,335**	**11,143**	**480,351**	**590,827**	**205,674**	**10,266**
06 день															
Завтрак															
1	Макароны отварные с маслом и сыром 1/150/15	1116 (СР № 204)	165	9,895	8,559	40,782	279,734	0,103	0	0,053	1,325	167,753	142,943	17,841	0,978
2	Яйцо вареное шт 1/40	11 (СР № 209)	40	5,080	4,600	0,280	62,840	0,028		0,100	0,800	22,000	76,800	4,800	1,000
3	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:				**18,795**	**14,905**	**77,686**	**520,064**	**0,115**	**0**	**0,173**	**1,331**	**298,263**	**246,996**	**41,491**	**1,664**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/200	1454 (СР №99)	200	3,941	7,979	13,707	142,405	0,061	0	0,178	1,970	39,534	41,794	17,748	0,823
3	Булгур с курицей 1/200	1423 (СР № 291)	200	21,075	10,054	45,185	355,524	0,057	0	0,320	3,727	25,588	114,659	57,576	1,078
4	Сок фруктовый разливной 1/200	-/-	200			26,000	104,300		0			8,424	0,005	1,800	0,037
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**29,326**	**23,628**	**111,304**	**775,470**	**0,252**	**0**	**0,503**	**9,210**	**104,974**	**286,784**	**118,836**	**4,814**
Всего:				**48,121**	**38,533**	**188,990**	**1295,534**	**0,368**	**0**	**0,676**	**10,541**	**403,237**	**533,780**	**160,327**	**6,478**
07 день															
Завтрак															
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	200	4,763	7,255	27,838	195,699	0,103	0	0,041	0,300	123,095	177,453	47,794	0,772
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900

3	Творог натуральный зерненый 1/140 (ЗФ)	-/-	140	11,200	7,000	3,900	123,400	0,010	0	0,300		116,000	1,000	0,300	
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404 (СР №377)	205	0,165	0,036	15,161	61,626	0,020	0	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,3
5	Печенье весовое 1/20 /комплексы/	-/-	20	1,480	1,880	14,620	81,320	0,026	0			5,200	16,800	6,000	0,280
Итого:				**18,922**	**16,417**	**69,649**	**502,035**	**0,159**	**0**	**0,341**	**0,310**	**258,823**	**201,303**	**59,358**	**1,721**
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/60	87 (СР №49)	60	0,631	3,664	3,732	50,431	0,031	0	0,722	1,763	16,035	26,076	17,082	0,361
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/200	1440 (СР № 81)	200	3,839	7,143	16,371	145,129	0,049	0	0,172	1,988	38,914	41,394	20,348	1,133
3	Тефтеля мясная в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	8,137	13,054	16,122	214,523	0,340	0	0,032	1,655	15,357	95,228	18,838	0,852
4	Макароны отварные с маслом 1/150	1669 (СР № 309)	150	5,950	4,569	40,782	228,044	0,099	0	0,021	1,265	17,753	52,943	9,591	0,978
5	Компот из изюма 1/200	1201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	36			21,000	19,356	8,200	0,497
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**22,934**	**29,258**	**126,267**	**860,127**	**0,668**	**36**	**0,947**	**8,051**	**128,859**	**351,396**	**108,259**	**6,521**
Всего:				**41,856**	**45,675**	**195,916**	**1362,162**	**0,827**	**36**	**1,288**	**8,361**	**387,682**	**552,699**	**167,617**	**8,243**
08 день															
Завтрак															
1	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600	
2	Сосиска отварная 1/50	172 (СР № 243)	50	5,650	11,000	0,595	123,980	0,090	0			12,000	73,000	8,500	0,900
3	Каша гречневая с маслом 1/150 /гарнир/	1680 (СР № 302)	150	6,657	5,539	30,046	196,660	0,226	0	0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
5	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713 (Р № 379)	200	1,754	1,512	19,559	98,856	0,000	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
Итого:				**17,129**	**18,623**	**68,7**	**510,916**	**0,401**	**0**	**0,035**	**4,471**	**135,541**	**372,850**	**150,341**	**6,387**
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/60	1752 (СР № 45)	60	0,821	2,454	2,649	35,971	0,016	0	0,002	1,101	24,372	16,584	8,559	0,304
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442 (СР № 88)	200	4,079	7,151	13,439	234,433	0,054	0	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Рыба тушеная 1/80	1453 (СР № 229)	80	12,397	4,617	4,219	108,016	0,098	0	0,147	1,676	30,654	183,765	30,613	0,696
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
6	Компот из яблок 1/200	1690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	36		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**24,579**	**19,922**	**83,68**	**712,336**	**0,462**	**36**	**0,389**	**6,872**	**191,399**	**466,332**	**134,705**	**6,567**
Всего:				**41,708**	**38,545**	**152,38**	**1223,252**	**0,863**	**36**	**0,425**	**11,343**	**326,939**	**839,182**	**285,046**	**12,953**
09 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694 (СР № 173)	200	6,203	8,335	27,688	210,579	0,136	0	0,041	1,020	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Бутерброд ГОРЯЧИЙ с маслом и твердым сыром 1/30/5/15	14 (СР №3)	50	5,956	7,984	12,260	144,720	0,065	0	0,052	0,800	161,100	149,700	25,370	1,360
3	Фрукты свежие(v)1/150	-/-	150	0,975	0,450	13,425	81,65	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
4	Чай заварной с сахаром 1/200	1675 (СР № 376)	200	0,120	0,031	15,011	60,801	0,000	0	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Итого:				**13,254**	**16,8**	**68,384**	**497,75**	**0,254**	**0**	**0,093**	**2,120**	**337,823**	**357,603**	**98,228**	**4,996**

	алат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/60	182 (СР № 19)	60	0,354	4,882	2,179	54,068	0,024	0	0,006	2,235	11,076	14,478	9,444	0,265
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764 (СР № 102)	200	6,747	6,711	21,843	174,761	0,189	0	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Плов с курицей 1/200	1443 (СР № 291)	200	17,858	10,328	45,582	346,712	0,224	0	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
4	Компот из ягод з/м 1/200	1658 (СР № 342)	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	36		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**29,061**	**22,719**	**110,884**	**764,251**	**0,569**	**36**	**0,491**	**9,887**	**132,350**	**494,141**	**192,532**	**7,036**
Всего:				**42,315**	**39,519**	**179,269**	**1 242,001**	**0,822**	**36**	**0,584**	**12,007**	**470,173**	**851,743**	**290,760**	**12,033**
10 день															
Завтрак															
1	Горошек конс порционный 1/20	965	20	0,620	0,040	1,300	8,040	0,022	0		0,040	4,000	12,400	4,200	0,140
2	Омлет 1/150	1706 (СР № 210)	150	12,170	15,483	1,854	235,441	0,063	0	0,230	3,780	86,970	196,876	15,000	2,319
3	Хлеб пшеничный с маслом 1/30/10	1468 (СР №1)	40	2,051	7,619	12,325	126,075	0,061	0	0,040	0,790	12,300	61,200	17,140	1,370
4	Какао с молоком 1/200	1707 (СР № 382)	200	3,386	2,800	19,974	118,640	0,002	0	0,020	0,006	127,510	103,103	23,500	0,586
Итого:				**18,227**	**25,942**	**35,453**	**488,196**	**0,148**	**0**	**0,290**	**4,616**	**230,780**	**373,579**	**59,840**	**4,416**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114 (СР № 20)	60	0,368	4,857	2,022	53,271	0,015	0	0,006	2,133	11,628	13,926	7,512	0,177
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439 (СР № 82)	200	4,047	7,143	16,471	146,361	0,049	0	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80	1713 (СР № 282)	80	10,162	8,322	17,706	186,370	0,029	0	0,386	2,482	21,881	170,380	12,578	3,483
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720 (СР № 312)	150	3,260	4,882	22,053	145,186	0,154	0	0,026	0,181	46,605	97,335	32,999	1,231
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	1670 (СР № 359)	200	0,072		31,700	127,088		36			8,424	0,005	1,800	0,037
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,314	0,246	8,130	39,990	0,040	0		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/40	-/-	40	2,628	0,492	16,260	79,980	0,080	0		0,920	13,200	77,600	22,800	1,800
Итого:				**21,850**	**25,942**	**114,342**	**778,245**	**0,367**	**36**	**0,588**	**8,175**	**154,532**	**442,081**	**111,077**	**8,820**
Всего:				**40,076**	**51,884**	**149,795**	**1 226,441**	**0,515**	**36**	**0,879**	**12,791**	**385,312**	**815,660**	**170,917**	**13,236**