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
"31" МАОУ СОШ №3 г.Черняховска 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.
старшая 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 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 сыром 1/180/20	767 (СР № 204	200	12,400	10,802	48,938	342,573	0,124	0	0,067	1,598	221,303	183,531	22,509	1,174
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	707 (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:				**21,3**	**17,148**	**85,842**	**582,903**	**0,136**	**0**	**0,187**	**1,604**	**351,813**	**287,584**	**46,159**	**1,860**
Обед															
	Салат Витаминный с морковью 1/100	87 (СР №49)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
	Тефтеля куриная в соусе 1/100	770 (СР № 301	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	680 (СР № 302	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
	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
	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
Итого:				**35,015**	**29,450**	**137,368**	**954,577**	**0,611**	**0**	**1,483**	**14,106**	**133,490**	**567,208**	**277,547**	**10,046**
Всего:				**56,315**	**46,598**	**223,21**	**1537,48**	**0,748**	**0**	**1,670**	**15,710**	**485,303**	**854,792**	**323,706**	**11,906**
2 день															
Завтрак															
	Омлет 1/200	706 (СР № 210	200	16,226	20,644	2,472	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
	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
	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
	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:				**20,651**	**29,815**	**35,656**	**493,559**	**0,167**	**0**	**0,361**	**5,877**	**212,196**	**390,998**	**51,380**	**4,716**
Обед															
	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (СР № 45)	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507

2	Суп Полевой с рыбой 1/250	150 (СР № 115	250	2,892	4,469	26,421	157,477	0,131	0		2,112	31,443	72,064	28,385	1,
3	Плов с мясом 1/250	692 (Ср № 265	250	16,028	26,323	56,718	527,883	0,707	0	0,400	5,020	56,825	328,029	97,525	2,49
4	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
5	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
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
Итого:				**24,665**	**35,710**	**136,814**	**967,311**	**1,015**	**42**	**0,403**	**10,346**	**169,687**	**563,488**	**182,575**	**7,282**
Всего:				**45,317**	**65,525**	**172,470**	**1 460,871**	**1,182**	**42**	**0,764**	**16,224**	**381,883**	**954,486**	**233,955**	**11,999**
03 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (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
3	Творог 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
2	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:				**20,362**	**17,497**	**69,499**	**516,915**	**0,192**	**0**	**0,341**	**1,030**	**262,423**	**201,303**	**63,258**	**2,171**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Макаронник с курицей 1/250	509 (СР № 285	250	27,088	8,897	64,606	446,851	0,188	0	0,200	4,546	44,469	209,125	85,063	2,572
4	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 342	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		0,040	12,200	2,206	3,700	0,487
5	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
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
Итого:				**36,822**	**26,749**	**126,094**	**992,406**	**0,406**	**42**	**0,424**	**12,015**	**153,616**	**400,983**	**160,118**	**7,202**
Всего:				**55,870**	**44,000**	**187,464**	**1 369,331**	**0,598**	**42**	**0,765**	**13,045**	**416,039**	**602,286**	**223,376**	**9,373**
04 день															
Завтрак															
1	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
2	Кукуруза конс порционная 1/20	1115	20	0,440	0,080	2,240	11,440	0,004	0			8,400	8,200	2,600	
3	Каша гречневая с маслом 1/180 /гарнир/	680 (СР № 302	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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	675 (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:				**16,826**	**18,249**	**70,161**	**512,193**	**0,446**	**0**	**0,026**	**5,173**	**72,534**	**354,734**	**166,245**	**7,527**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	764 (СР № 102	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/250	728 (СР № 259	250	16,418	26,821	50,881	510,585	0,784	0	0,400	4,724	51,800	250,181	72,385	3,216
4	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	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
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
Итого:				**29,544**	**44,144**	**123,097**	**1 007,860**	**1,192**	**42**	**0,617**	**12,489**	**157,028**	**503,159**	**166,910**	**8,813**

...:			**46,369**	**62,394**	**193,258**	**1520,053**	**1,638**	**42**	**0,642**	**17,662**	**229,562**	**857,893**	**333,155**	**16,340**
...день														
Завтрак														
1	Каша пшенная молочная с маслом 1/200	676 (СР № 175	200	5,963	7,465	29,098	207,429	0,127	0	0,041	0,840	119,195	148,953	37,894	0,952
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	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	61,650	0,053	0		0,300	37,500	25,500	16,500	1,875
Итого:				**14,648**	**17,411**	**74,342**	**512,655**	**0,245**	**0**	**0,107**	**1,947**	**397,731**	**379,050**	**89,804**	**4,301**
Обед															
1	Салат из помидоров с луком 1/100	1112 (СР № 23	100	0,643	8,179	11,682	122,914	0,055	0	0,008	3,869	18,697	28,043	18,214	0,630
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/250	1438 (СР № 96	250	5,468	9,169	23,506	198,421	0,083	0	0,222	2,838	42,013	78,562	25,070	1,246
3	Тефтеля куриная в соусе 1/100	770 (СР № 301	100	16,564	6,789	21,196	212,140	0,086	0	0,032	2,697	18,547	137,802	62,126	1,211
4	Капуста тушеная 1/180	718 (СР № 321	180	4,393	6,558	23,911	172,232	0,083	0	0,072	3,096	112,046	77,605	39,521	1,643
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
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
7	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
Итого:				**31,082**	**31,433**	**136,385**	**952,765**	**0,405**	**42**	**0,327**	**13,542**	**235,257**	**414,898**	**183,345**	**7,712**
Всего:				**45,73**	**48,844**	**210,727**	**1465,42**	**0,650**	**42**	**0,434**	**15,489**	**632,987**	**793,948**	**273,149**	**12,013**
06 день															
Завтрак															
1	Макароны отварные с сыром 1/180/20	767 (СР № 204	200	12,400	10,802	48,938	342,573	0,124	0	0,067	1,598	221,303	183,531	22,509	1,174
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	707 (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 1/100	1114 (СР № 20	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Суп овощной со сметаной на бульоне 1/250	1454 (СР №99)	250	4,926	9,974	17,134	178,006	0,076	0	0,222	2,462	49,418	52,242	22,185	1,029
3	Булгур с курицей 1/250	423 (СР № 291	250	26,344	12,568	56,481	444,406	0,071	0	0,400	4,659	31,985	143,324	71,970	1,347
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	116 (СР №389)	200	0,000	0,000	26,000	104,003		0						
5	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
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
Итого:				**35,825**	**31,375**	**127,375**	**935,169**	**0,292**	**0**	**0,632**	**12,056**	**120,583**	**335,176**	**140,875**	**5,370**
Всего:				**54,62**	**46,28**	**205,061**	**1455,233**	**0,407**	**0**	**0,804**	**13,387**	**418,845**	**582,172**	**182,366**	**7,034**
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
2	Творог 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 1/30 /комплексы/		30	2,220	2,820	21,930	121,980	0,039	0			7,800	25,200	9,000	0
Итого:				**19,662**	**17,357**	**76,959**	**542,695**	**0,172**	**0**	**0,341**	**0,310**	**261,423**	**209,703**	**62,358**	**1,86**
Обед															
1	Салат Витаминный с морковью 1/100	87 (СР №49)	100	1,052	6,107	6,221	84,052	0,051	0	1,203	2,939	26,725	43,460	28,470	0,602
2	Свекольник со сметаной на бульоне 1/250	1440 (СР № 81)	250	4,798	8,929	20,464	181,411	0,061	0	0,215	2,485	48,643	51,742	25,435	1,416
3	Тефтеля мясная в соусе 1/100	323 (СР № 279)	100	10,689	17,084	20,968	280,381	0,445	0	0,032	2,143	18,547	123,542	23,909	1,097
4	Макароны отварные с маслом 1/180	669 (СР № 309)	180	7,140	5,482	48,938	273,653	0,118	0	0,025	1,518	21,303	63,531	11,509	1,174
5	Компот из изюма 1/200	201 (СР № 348)	200	0,435	0,090	24,870	102,030	0,030	42			21,000	19,356	8,200	0,497
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
7	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
Итого:				**28,056**	**38,43**	**145,851**	**1041,497**	**0,826**	**42**	**1,475**	**10,465**	**156,017**	**418,031**	**131,723**	**7,486**
Всего:				**47,718**	**55,787**	**222,81**	**1584,192**	**0,998**	**42**	**1,817**	**10,775**	**417,440**	**627,734**	**194,081**	**9,347**
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 1/180 /гарнир/	680 (СР № 302)	180	7,988	6,647	36,055	235,992	0,272	0	0,025	4,253	26,406	190,984	127,681	4,287
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
5	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
Итого:				**18,46**	**19,731**	**74,709**	**550,248**	**0,446**	**0**	**0,040**	**5,180**	**139,942**	**404,681**	**171,621**	**7,101**
Обед															
1	Салат из свежей капусты со свежим огурцом 1/100	1752 (СР № 45)	100	1,369	4,091	4,416	59,952	0,027	0	0,003	1,835	40,620	27,640	14,265	0,507
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1442 (СР № 88)	250	5,098	8,939	16,799	268,041	0,068	0	0,215	2,495	57,768	50,042	24,635	1,149
3	Рыба тушеная 1/100	1818 (СР№ 229)	100	16,381	6,144	4,219	137,695	0,127	0	0,150	2,212	37,944	241,365	39,033	0,864
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	720 (СР № 312)	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Компот из яблок 1/200	690 (СР № 342)	200	0,080	0,080	16,930	68,760	0,006	42		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
7	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
Итого:				**30,781**	**25,85**	**93,218**	**828,641**	**0,533**	**94,188**	**0,398**	**8,178**	**224,258**	**554,455**	**155,431**	**7,183**
Всего:				**49,241**	**45,581**	**167,927**	**1378,889**	**0,979**	**95,933**	**0,437**	**13,358**	**364,199**	**959,136**	**327,052**	**14,285**
09 день															
Завтрак															
1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	694 (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	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	Чай заварной с сахаром 1/200	675 (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:				**14,33**	**23,969**	**67,284**	**542,175**	**0,262**	**0**	**0,133**	**2,610**	**312,623**	**393,303**	**98,868**	**4,491**
Обед															

	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом 1/100	182 (СР № 19)	100	0,590	8,136	3,632	90,114	0,040	0	0,009	3,725	18,460	24,130	15,740	0,441
2	Суп гороховый на бульоне 1/250	764 (СР № 102	250	8,433	8,389	27,304	218,451	0,236	0	0,207	2,540	53,968	108,442	40,885	2,309
3	Плов с курицей 1/250	443 (СР № 291	250	22,323	12,910	56,978	433,390	0,280	0	0,400	5,150	56,625	340,629	140,600	2,597
4	Компот из ягод з/м 1/200	658 (СР № 342	200	0,160	0,060	16,890	68,740	0,012	42		0,120	13,000	4,006	3,700	0,147
5	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
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
Итого:				**35,448**	**30,233**	**129,194**	**930,665**	**0,688**	**42**	**0,617**	**12,915**	**161,853**	**593,607**	**235,125**	**8,194**
Всего:				**49,778**	**54,202**	**196,478**	**1472,84**	**0,950**	**42**	**0,749**	**15,525**	**474,476**	**986,909**	**333,993**	**12,685**
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 1/200	706 (СР № 210	200	16,226	20,644	2,472	260,588	0,084	0	0,307	5,040	115,960	262,501	20,000	3,092
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	707 (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:				**22,283**	**31,103**	**36,071**	**513,343**	**0,169**	**0**	**0,367**	**5,876**	**259,770**	**439,204**	**64,840**	**5,189**
Обед															
1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/100	1114 (СР № 20)	100	0,613	8,095	3,370	88,784	0,025	0	0,009	3,555	19,380	23,210	12,520	0,294
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	1439 (СР № 82)	250	5,058	8,929	20,589	182,951	0,061	0	0,215	2,500	57,743	55,042	27,485	1,491
3	Оладьи из печени в белом соусе 1/80/20	712 (СР № 282	100	13,340	10,036	23,065	235,944	0,036	0	0,508	3,128	25,251	223,720	16,298	4,603
4	Картофельное пюре с маслом 1/180	720 (СР № 312	180	3,911	5,858	26,464	174,223	0,185	0	0,031	0,217	55,926	116,802	39,598	1,477
5	Кисель фруктово-ягодный 1/200	670 (СР № 359	200	0,072		31,700	127,088		42			8,424	0,005	1,800	0,037
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
7	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
Итого:				**26,936**	**33,656**	**129,578**	**928,96**	**0,427**	**0**	**0,763**	**10,780**	**186,524**	**535,180**	**131,901**	**10,602**
Всего:				**49,219**	**64,759**	**165,649**	**1442,303**	**0,596**	**0**	**1,130**	**16,656**	**446,294**	**974,384**	**196,741**	**15,791**