



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №2
пгт. Кировский»
Григорьева Н.Н.

Основное (организованное)
15-дневное меню
МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»

Дети 5-11 класс

(завтрак,обед)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К основному (организованному) 15-ти дневному меню .

Работа столовой организована в соответствии с режимом работы МБОУ «СОШ №2» (пятидневная рабочая неделя).

График питания обучающихся и режим работы школьной столовой утвержден директором МБОУ СОШ №2 Григорьевой Натальей Николаевной.

Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ предусмотрен двухразовый режим питания ,а именно - завтрак, калорийность которого составляет 25 % от дневной нормы и обед, калорийность которого составляет 35% от дневной нормы.

Для осуществления питания детей предусмотрены все необходимые условия для организации питания обучающихся детей. Пищеблок оборудован следующими электроприборами: две электроплиты на 4 конфорки, с духовыми шкафами, 1 холодильник ,2 электротитана, две электросковороды, духовой шкаф.

Помещение пищеблока оборудовано вытяжной вентиляцией. Проведена и работает пожарная АПС, имеются средства пожаротушения(2 огнетушителя).

Штат кухонных работников укомплектован специалистами (шеф-повар , 2 повара, 2 кухонных рабочих). Персонал пищеблока регулярно проходит медицинские осмотры и санитарно-гигиеническое обучение. Контроль за работой пищеблока, за соблюдением технологии приготовления, бракераж готовой продукции осуществляют шеф-повар Козяр Наталья Сергеевна , фельдшер а также члены бракеражной комиссии в составе: Приказ № 137 от 15.04.2024 г. Шулякова Л.А., начальник лагеря-председатель, БеленкоТ.В.- медицинский работник, Козяр Н.С.- шеф-повар ,Елисеева Е.А.-заведующая хозяйством.

Кухонным инвентарем и столовой посудой обеспечены в полном объеме.

Технологический и кухонный инвентарь промаркирован и используется в соответствии с назначением.

Имеются необходимые инструкции по технике безопасности, по применению моющих и дезинфицирующих средств и т.д.

Моющие и дезинфицирующие средства имеются в достаточном количестве.

Пищеблок соответствует требованиям СанПиН -2-3-2-4-3590-20 и имеются все необходимые условия для приготовления детского питания.

10-дневное меню .

Первое блюдо :

- 1. Суп картофельный с макаронными изделиями ,фрикадельками из мяса птицы .**
- 3. Борщ с капустой и картофелем .**
- 4. Рассольник « Ленинградский» .**
- 5. Суп гороховый с картофелем .**
- 6. Суп картофельный с гречневой крупой ,фрикадельками из мяса птицы .**
- 7. Суп картофельный с гречневой крупой , курицей .**
- 8. Суп Приморский с картофелем и, курицей .**

10-дневное меню .

Вторые блюда :

1. Суп молочный с крупой, сырники с творогом .
2. Птица запеченная, рис отварной ,соус томатный с овощами .
3. Гуляш , каша рассыпчатая гречневая .
4. Котлеты, биточки рыбные запеченные, картофельное пюре .
5. Пельмени мясные отварные с маслом .
6. Вареники с творогом (из полуфабриката промышленного производства) .
7. Макароны отварные , котлеты, биточки, шницели рубленные .
8. Куры отварные, соус томатный с овощами, каша рассыпчатая гречневая.
9. Молоки лососевых рыб, тушеные в томате с овощами, картофельное пюре .
10. Плов из курицы .
11. Вареники с капустой промышленного производства .
12. Плов из курицы гречневый.
13. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов .
14. Поджарка, соус томатный с овощами, макаронные изделия отварные
15. Гуляш, рис отварной

10-дневное меню .

Третьи блюда :

- 1. Чай с сахаром .**
- 2. Компот из сухофруктов с сахаром .**
- 3. напиток из плодов шиповника .**
- 4. Сок .**
- 5. Какао с молоком .**



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : дети 5-11 класс (завтрак, обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	8,97	8,1	34,95	250,32	94
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Макаронные изделия	15/15	1,7	0,31	10,44	51,3	
	Сахар	12,5/12,5	0	0	12,48	49,88	
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	250/250	7,25	6,25	12	135	
	Сырники из творога	100	15,54	14,7	9,03	230,15	231
	сырники полуфабрикат	100/100	15,54	11,37	9,03	200,21	
	Масло растительное	3,33/3,33	0	3,33	0	29,94	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Бутерброд с сыром	50	5,91	7,8	14,57	146,98	3
	Сыр "Российский"	16/15	3,48	4,42	0	54,6	
	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,08	28,3	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	30,82	30,6	73,61	691,11	
ОБЕД	суп картофельный с макаронными изделиями,	250	9,83	25,6	26,35	370,62	82
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
	Макаронные изделия	20/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
	Хлеб пшеничный	11,72/11,	0,93	0,12	5,66	25,03	
	фарш куриный	76,56/46,	5,99	12,45	0	133,67	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,4	32,3	65,3	618,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	49,22	62,9	138,91	1309,47	
День 2							
	Птица запеченная	100	25,14	36,15	0,58	427,71	293 а
	Масло сливочное	9,09/9,09	0,12	5,59	0,15	51,45	
	Соль поваренная пищевая	5,45/5,45	0	0	0	0	
	Курица	198,18/13	24,82	25,09	0	324,54	
	Петрушка	5,45/5,45	0,2	0,02	0,41	2,67	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	Масло растительное	5,45/5,45	0	5,44	0	49	

ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,93	6,66	40,18	240,55	315
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Рис	64,26/64,26	4,82	1,67	40,03	194,71	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76	
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82	
	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,82	0,16	26,2	110	389
	Сок фруктовый	200/200	0,82	0,16	26,2	110	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701	
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
фруктовая нарезка (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	368a	
Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	34,57	46,81	96,28	940,53		
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем и	250	25,25	12,05	29,38	327,4	66
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,5	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	
	Горох шлифованный	20/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	13,33/12,67	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	33,82	18,75	68,33	575,14		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	68,33	65,56	164,61	1515,67		
День 3							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,96	28,26	2,2	344,47	260
	Свинина, лопаточная часть	107/79	11,61	23,23	0	288,74	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Томат-пюре	8/8	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2/2	0,21	0,02	1,38	6,68	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,52	8,8	47,93	313,99	313
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/118,06	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	79,15/79,15	8,39	2,37	43,61	238,23	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	30/30	1,98	0,36	10,02	52,2	
Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	388	

	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	фруктовая нарезка (банан)	100	1,5	0,5	21	96	1
	Банан	120/100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,77	37,92	113,11	933,66	
ОБЕД	Рассольник ленинградский с	250	16,28	12,35	22,23	265,55	76
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Огурец соленый	5/3,75	0,03	0	0,06	0,49	
	Крупа перловая	12,5/12,5	1,16	0,14	8,36	39,38	
	Куриный окорочок	105/62,5	13,31	6,88	0,06	115,38	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	24,85	19,05	61,18	513,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	49,62	56,97	174,29	1446,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	90	12,78	4,12	8,74	123,23	255	
	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47		
	Треска	73,12/67,	10,8	0,4	0	46,58		
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	22,5/22,5	0,68	0,79	1,06	14,18		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	15,75/15,	1,24	0,16	7,61	37,01		
	Картофельное пюре	180	3,2	4,9	26,15	161,86	131	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66		
	Картофель	319,5/154	3,1	0,62	25,26	119,33		
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87		
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375	
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82		
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85		
	Вода	216/216	0	0	0	0		
		Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
		Огурец свежий	71,28/57	0,46	0,06	1,42	7,98	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	16,84	12,67	51,38	389,09		
ОБЕД	Суп гречневый с картофелем и	250	23,28	12,25	30,5	328	67	
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15		
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12		
	Куриный окорочок	102,5/87,	18,64	9,62	0,09	161,52		
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85		
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,6	11,02	60,2		
	Морковь	13,33/12,	0,16	0,01	0,86	4,38		
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0		
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79		
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375	
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82		
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85		
Вода	216/216	0	0	0	0			

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	31,85	18,95	69,45	575,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	48,69	31,62	120,83	964,83	
День 5							
ЗАВТРАК	Пельмени мясные отварные с	200	16,28	32,22	54,1	571,46	293
	Масло сливочное	5,56/5,56	0,07	3,42	0,09	31,47	
	бульманты	180/180	16,2	28,8	54	540	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	фруктовая нарезка (апельсин)	100	0,78	0,17	7,04	37,39	341
Апельсин	129,57/86	0,78	0,17	7,04	37,39		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,83	32,69	90,69	736,59	
ОБЕД	Борщ с капустой и	250	17,4	32,55	19,65	442,45	54
	Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Куриный окорочок	105/65	13,84	7,15	0,07	119,99	
	Капуста белокочанная	100/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Свекла	26,67/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	25/25	0	24,98	0	224,75	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,97	39,25	58,6	690,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	45,8	71,94	149,29	1426,78	
День 6							
ЗАВТРАК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	12	24	70	540	443
	Масло сливочное	5,4/5,4	0,07	3,32	0,09	30,56	
	Вареники	180,54/18	21,6	11,52	29,16	309,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	17,06	124,12	397
	Сахар	11,12/11,1	0	0	11,1	44,37	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	
	Вода	88,88/88,8	0	0	0	0	
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	122,22/12	3,54	3,91	5,74	73,33	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	18,45	28,54	101,55	728,2	
	Суп с рыбными консервами	250	9,73	13,93	21,1	249,07	87
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	116,56/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Рис	12,5/12,5	0,94	0,32	7,79	37,88	
	Морковь	21,33/16	0,21	0,02	1,1	5,6	
	Петрушка	1,8/1,75	0,06	0,01	0,13	0,86	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	

ОБЕД	Рыбные консервы	40/40	7	0,8	0	35,2	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,3	20,63	60,05	496,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	36,75	49,17	161,6	1225,01	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	90	12,9	16,94	9,46	246,2	282
	Масло сливочное	5,62/5,62	0,07	3,46	0,1	31,84	
	фарш "домашний"	90/66,38	11,28	13,28	0	168,59	
	Сухари панировочные	9/9	0	0	0	0	
	Лук репчатый	21,38/21,	0,3	0,04	1,75	8,76	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1	15,75/15,	1,24	0,16	7,61	37,01	
	Макаронны отварные с овощами	150	5,1	6,95	31,33	208,17	205 а
	Лук репчатый	11,4/9,6	0,13	0,02	0,79	3,94	
	Петрушка (корень)	5,4/4,8	0,07	0,03	0,48	2,45	
	Томат-пюре	8,4/8,4	0	0	0	0	
	Морковь	16/12	0,16	0,01	0,83	4,2	
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	
	Вода	252/252	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	2,1/2,1	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	42/42	4,75	0,88	29,23	143,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	388
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Яйца вареные	41	5,21	4,72	0,29	64,37	209
	Соль поваренная пищевая	4,1/4,1	0	0	0	0	
Яйцо	41/41	5,21	4,72	0,29	64,37		
Вода	307,5/307	0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	26,38	28,91	87,53	709,82	
ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой, фрикадельками	250	9,75	25,7	24,9	366,53	82 (1)
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
	Гречневая крупа	20/10	1,06	0,3	5,51	30,1	
	Хлеб пшеничный	11,72/11,	0,93	0,12	5,66	25,03	
	фарш куриный	76,56/46,	5,99	12,45	0	133,67	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		680	18,32	32,4	63,85	614,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1191	44,7	61,31	151,38	1324,09	

День 8

ЗАВТРАК	Куры отварные	100	29,88	15,41	0,51	260,29	120
	Лук репчатый	5,5/4,5	0,06	0,01	0,37	1,84	
	Куриный окорочок	161/140	29,82	15,4	0,14	258,44	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76	
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82	
	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,53	8,8	47,93	313,99	313
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66	
	Вода	118,06/11	0	0	0	0	
	Масло сливочное	4,16/4,16	0,05	2,56	0,07	23,52	
	Соль пищевая йодированная	0,42/0,42	0	0	0	0	
	Гречневая крупа	79,15/79,	8,39	2,37	43,61	238,23	
	Сахар	4,16/4,16	0	0	4,15	16,58	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Оладьи (с молоком сгущенным)	85	6,94	7,22	38,79	248,07	401
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5%	10/10	0,72	0,85	5,55	32,79	
Масло растительное	4,5/4,5	0	4,49	0	40,42		
Пшеничная мука, высшего сорта	42,33/42,	4,57	0,55	29,59	141,38		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	42,33/42,	1,23	1,06	2,03	22,86		
Яйцо	2,11/2,11	0,27	0,24	0,01	3,32		
Соль пищевая йодированная	0,79/0,79	0	0	0	0		
Дрожжи прессованные	1,23/1,23	0,16	0,03	0,1	1,34		
Сахар	1,5/1,5	0	0	1,49	5,97		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	645	48,97	34,97	121,31	1001,28		
ОБЕД	суп приморский с морской	200	7,5	7,38	1,28	101,66	511
	Лук репчатый	10/8,5	0,12	0,02	0,7	3,48	
	Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	
	Курица	82/40	7,28	7,36	0	95,2	
	Морковь, красная	10,67/8,5	0,11	0,01	0,59	2,98	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД	630	16,07	14,08	40,23	349,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	65,04	49,05	161,54	1350,68		
День 9							
	молоки лососевых рыб, тушенные в томате с овощами	100	12,27	1,6	17,91	146,97	79

ЗАВТРАК	Лук репчатый	7/6	0,08	0,01	0,49	2,46		
	Томат-паста	4/4	0,19	0	0,76	3,96		
	Морковь	24,53/18	0,23	0,02	1,24	6,3		
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85		
	молоки лососевых рыб	126,8/73,	11,76	1,47	0,44	73,5		
	зелень сушеная	0,06/0,06	0	0	0	0		
	приправа	1/1	0	0	0	0		
	Вода питьевая	3/3	0	0	0	0		
	Масло растительное	0,1/0,1	0	0,1	0	0,9		
	Картофельное пюре	180	3,2	4,9	26,15	161,86	131	
	Масло сливочное	6,3/6,3	0,08	3,87	0,11	35,66		
	Картофель	319,5/154	3,1	0,62	25,26	119,33		
	сливки сухие ,Корея	1,26/1,26	0,03	0,4	0,78	6,87		
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349	
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05		
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49		
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66		
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15		
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0		
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37		
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76		
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46		
	Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82		
	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94		
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0		
	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68		
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8		
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375	
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82		
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85		
	Вода	216/216	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
	фруктовая нарезка (апельсин)	100	0,78	0,17	7,04	37,39	341	
	Апельсин	129,57/86	0,78	0,17	7,04	37,39		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	19,87	10,21	85,18	525,15		
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250	29,53	26,78	20,82	442,68	8213
		Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
		Куриный окорочок	175/125	26,62	13,75	0,12	230,75	
		Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
		Макаронные изделия	20/10	1,13	0,21	6,96	34,2	
		Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
		Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
		Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
		Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
		Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
		Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
		Вода	216/216	0	0	0	0	
		Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
		Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	38,1	33,48	59,77	690,42		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	57,97	43,69	144,95	1215,57		
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10	Плов из курицы	200	14,78	15,74	32,32	330,88	122	

ЗАВТРАК	Лук репчатый	12,6/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Куриный окорочок	84/50	10,65	5,5	0,05	92,3	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	
	Рис	46,6/46,6	3,5	1,21	29,03	141,2	
	Морковь	49,07/32	0,42	0,03	2,21	11,2	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0,18	42,52	171,22	349
	Урюк	3,34/8,34	0,42	0	5,63	24,19	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,34/8,34	0,43	0,03	4,25	19,35	
	Груша	3,34/8,34	0,03	0,03	0,86	3,92	
	Изюм	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Яблоки	3,34/8,34	0,03	0,03	0,82	3,92	
	Чернослив	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	вафли мягкие	40	0,72	2,4	9,6	62,4	1
	вафли мягкие	20/16	0,72	2,4	9,6	62,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	19,27	18,62	98,93	628,58		
ОБЕД	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Рассольник ленинградский с	250	16,28	12,35	22,23	265,55	76
	Лук репчатый	12,5/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Огурец соленый	5/3,75	0,03	0	0,06	0,49	
	Крупа перловая	12,5/12,5	1,16	0,14	8,36	39,38	
	Куриный окорочок	105/62,5	13,31	6,88	0,06	115,38	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24,85	19,05	61,18	513,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1150	44,12	37,67	160,11	1141,87		
11 день							
ЗАВТРАК	вареники с капустой						
	промышленного производства	180	10,98	16,96	54,25	225,5	12
	Масло сливочное	14,4/14,4	0,19	8,86	0,24	81,5	
	Соль пищевая йодированная	1,8/1,8	0	0	0	0	
	вареники с капустой	180/180	10,8	8,1	54	144	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
круассан	40	1,17	1,71	4,14	34,2	1	
круассан	18/18	1,17	1,71	4,14	34,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	14,92	18,97	87,94	387,44		
	Суп гороховый с картофелем и	250	25,25	12,05	29,38	327,4	66
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,5	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	

ОБЕД	Горох шлифованный	20/20	4,1	0,4	9,9	59,6	
	Морковь	13,33/12,	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	33,82	18,75	68,33	575,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	48,74	37,72	156,27	962,58	

12 день

ЗАВТРАК	Плов из курицы гречневый	200	16,22	15,94	28,96	329,96	123
	Лук репчатый	12,6/6,6	0,09	0,01	0,54	2,71	
	Куриный окорочок	84/50	10,65	5,5	0,05	92,3	
	Томат-паста	2,6/2,6	0,12	0	0,49	2,57	
	Гречневая крупа	46,6/46,6	4,94	1,4	25,68	140,27	
	Морковь	49,07/32	0,42	0,03	2,21	11,2	
	Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36	
	Масло растительное	5,4/5,4	0	5,39	0	48,55	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	31,96	127	388
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Плоды шиповника сушеные	20/20	0,8	0	12	51,2	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
фруктовая нарезка (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
Яблоки	100/100	0,4	0,4	9,8	47		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	19,79	16,64	85,21	568,04	

ОБЕД	Борщ с капустой и	250	17,4	32,55	19,65	442,45	54
	Лук репчатый	11,75/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Куриный окорочок	105/65	13,84	7,15	0,07	119,99	
	Капуста белокочанная	100/75	1,35	0,08	3,52	21	
	Картофель	125/75	1,5	0,3	12,22	57,75	
	Свекла	26,67/20	0,3	0,02	1,76	8,4	
	Томат-паста	3/3	0,14	0	0,57	2,97	
	Морковь	13,33/10	0,13	0,01	0,69	3,5	
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	25/25	0	24,98	0	224,75	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,97	39,25	58,6	690,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	45,76	55,89	143,81	1258,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

13 день

	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	200	17,46	22,42	18,24	344,92	289
	Лук репчатый	13,72/11,	0,16	0,02	0,94	4,68	

ЗАВТРАК	Картофель	152,85/91	1,83	0,37	14,9	70,39	
	Томат-пюре	6,86/6,86	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	3,42/3,42	0	0	0	0	
	Курица	121,14/82	14,97	15,14	0	195,83	
	Мука пшеничная	1,14/1,14	0,12	0,01	0,79	3,81	
	Морковь	25,6/19,4	0,25	0,02	1,34	6,8	
	Петрушка	3,42/3,42	0,13	0,01	0,26	1,68	
	Лавровый лист	0,02/0,02	0	0	0,01	0,06	
	Масло растительное	2,28/2,28	0	2,28	0	20,5	
	Масло растительное	4,58/4,58	0	4,58	0	41,17	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	0,18	42,52	171,22	349
	Урюк	3,34/8,34	0,42	0	5,63	24,19	
	Сахарный песок	20/20	0	0	19,96	75,8	
	Абрикосы сушеные без косточки (курага)	3,34/8,34	0,43	0,03	4,25	19,35	
	Груша	3,34/8,34	0,03	0,03	0,86	3,92	
	Изюм	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Яблоки	3,34/8,34	0,03	0,03	0,82	3,92	
	Чернослив	3,34/8,34	0,24	0,05	5,5	22,03	
	Лимонная кислота	0,2/0,2	0	0	0	0	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20	
Огурец свежий	71,28/57	0,46	0,06	1,42	7,98		
Масло растительное	3,6/3,6	0	3,6	0	32,36		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	21,69	26,55	76,68	620,56		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	9,73	13,93	21,1	249,07	87
	Лук репчатый	9,5/8	0,11	0,02	0,66	3,28	
	Картофель	116,56/70	1,4	0,28	11,41	53,9	
	Рис	12,5/12,5	0,94	0,32	7,79	37,88	
	Морковь	21,33/16	0,21	0,02	1,1	5,6	
	Петрушка	1,8/1,75	0,06	0,01	0,13	0,86	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Масло растительное	12,5/12,5	0	12,49	0	112,38	
	Рыбные консервы	40/40	7	0,8	0	35,2	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	385	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	200/200	5,8	6,4	9,4	120		
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	18,3	20,63	60,05	496,81		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	39,99	47,18	136,73	1117,37		
14 день							
	Поджарка	65	11,38	27,16	1,64	296,84	251
	Свинина, тазобедренная часть	87/74	11,1	20,13	0	225,71	
	Лук репчатый	24/20	0,28	0,04	1,64	8,2	
	Томат-пюре	10/10	0	0	0	0	
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	
	Соус томатный с овощами	50	0,85	3,24	4,53	51,19	349
	Лук репчатый	5,95/5	0,07	0,01	0,41	2,05	
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	
	Масло сливочное	1/1	0,01	0,62	0,02	5,66	
	Морковь	12/9	0,12	0,01	0,62	3,15	
	приправа	0,5/0,5	0	0	0	0	
	Лук репчатый	1,53/0,9	0,01	0	0,07	0,37	
	Пшеничная мука, высшего сорта	2,02/2,02	0,22	0,03	1,42	6,76	
	Масло сливочное	2,02/2,02	0,03	1,25	0,03	11,46	
Масло сливочное	0,68/0,68	0,01	0,42	0,01	3,82		

ЗАВТРАК	Морковь	3,6/2,7	0,04	0	0,19	0,94	
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	
	Томат-паста	6,75/6,75	0,32	0	1,28	6,68	
	Сахар	0,45/0,45	0	0	0,45	1,8	
	зелень сушеная	0,05/0,05	0	0	0	0	
	Макаронные изделия отварные	180	7,11	1,33	43,85	215,46	202
	Макаронные изделия	63/63	7,12	1,32	43,85	215,46	
	Соль пищевая йодированная	3,15/3,15	0	0	0	0	
	Вода	378/378	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	фруктовая нарезка (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	368a
	Груша	111/100	0,4	0,3	10,3	47	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	625	22,51	32,33	89,87	738,23		
ОБЕД	Суп гречневый с картофелем и	250	23,28	12,25	30,5	328	67
	Масло сливочное	2,5/2,5	0,03	1,54	0,04	14,15	
	Лук репчатый	12,5/12,5	0,18	0,02	1,02	5,12	
	Куриный окорочок	102,5/87,	18,64	9,62	0,09	161,52	
	Картофель	187,5/105	2,1	0,42	17,11	80,85	
	Гречневая крупа	20/20	2,12	0,6	11,02	60,2	
	Морковь	13,33/12,	0,16	0,01	0,86	4,38	
	Соль	1,5/1,5	0	0	0	0	
	Петрушка (корень)	3,5/3,5	0,05	0,02	0,35	1,79	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08		
ИТОГО ЗА ОБЕД	480	26,05	12,55	60,05	455,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1105	48,56	44,88	149,92	1193,97		
15 день							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,96	28,26	2,2	344,47	260
	Свинина, лопаточная часть	107/79	11,61	23,23	0	288,74	
	Лук репчатый	12/10	0,14	0,02	0,82	4,1	
	Томат-пюре	8/8	0	0	0	0	
	Мука пшеничная	2/2	0,21	0,02	1,38	6,68	
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	
	Рис отварной	180	4,93	6,66	40,18	240,55	315
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,11	4,98	0,14	45,85	
	Рис	64,26/64,	4,82	1,67	40,03	194,71	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,41	52,79	45
	Сахарный песок	3/3	0	0	2,99	11,37	
	Капуста белокочанная	59,16/47,	0,85	0,05	2,22	13,26	
	Соль поваренная пищевая	0,9/0,9	0	0	0	0	
	Лук зеленый	7,5/6	0,08	0,01	0,19	1,2	
	Лимонная кислота	0,18/0,18	0	0	0	0	
Вода	5,82/5,82	0	0	0	0		
Масло растительное	3/3	0	3	0	26,97		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	20,59	38,27	77,34	765,55		
суп приморский с морской	200	7,5	7,38	1,28	101,66	511	

ОБЕД	Лук репчатый	10/8,5	0,12	0,02	0,7	3,48	
	Соль поваренная пищевая	1/1	0	0	0	0	
	Курица	82/40	7,28	7,36	0	95,2	
	Морковь, красная	10,67/8,5	0,11	0,01	0,59	2,98	
	Вода	200/200	0	0	0	0	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,06	63,66	375
	Чай черный	2/2	0,4	0	0,08	3,82	
	Сахар	15/15	0	0	14,97	59,85	
	Вода	216/216	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	701
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,49	64,08	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	430	10,27	7,68	30,83	229,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1000	30,86	45,95	108,17	994,95		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18011	724,15	761,5	2222,41	18448,02		
Среднее значение за период	1059	42,6	44,79	130,73	1085,18		