

Утверждаю:
Директор ООО Столовая завода
«Теплоход»
Небелова И.Н.
« » 2022год



Согласовано:
Директор школы

« » 2022год



Примерное меню
(двенадцатидневное) для школьных столовых
на 2022-2023 учебный год.

Возраст питающихся с 12 лет и старше.

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)			
			белки	жиры	углевод		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ													
Понедельник 1 день													
Завтрак													
451	Котлета мясная	100	15,8	14,4	14,4	261	0,32		40	29	107	15	1
516	Вермишель отварная	180	6,36	7,44	42,36	265,2	0,072			14,4	42	10,8	1,08
707	Сок фруктовый	200	1,4	0	25,6	108	0	4	0	14	14	8	1
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		29,45	22,7	132,55	887,1	0,662	29	40	98,3	270,3	72,9	7,83
Обед													
135	Суп овощной с цыпл смет.зелень	12,5/250	5,25	9,5	9,62	184	0,105	14	0	36,3	0	0	2,98
492	Плов из птицы	200	23	15,4	45,6	371,8	0		0	27,07	71	8	1,5
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,6	86,4		4,32		6,3		1,62	0,42
	Йогурт	125	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		38,39	27,48	142,15	984,2	0,335	18,92	0	203,37	281,7	58,32	7,36

Вторник 2 день

Завтрак

498	Шницель из индейки	100	17,9	27,6	12,4	370,0	0,1	1,45	0,05	34	104	14	1,1
520	Картофельное пюре	180	3,84	8,16	25,48	196,8	19,2	10,44		3,98	3,22	7,08	1,2
	Доп. гарнир овощной	50	0,24	0	0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18
	Молоко	180	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2		232	180	26	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09
	Всего		35,87	44,82	102,79	963,9	19,576	17,49	0,05	404,48	477,52	90,18	4,32

Обед

139	Суп картоф.гороховый ,зелень	250/1	10,5	6,2	21,63	189,1	0,14	6		60,1	258	41,71	1,74
362	Пудинг из творога со сгущ.молоком	200	28,8	21,6	65	474	527	0,66	0,09	318	283	43	1,3
692	Кофейный напиток	180	3,6	2,67	29,2	140	0	1	0	124	116	22	1
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		50,35	31,65	167,16	1068	527,37	7,66	0,09	525,4	780,3	142,61	6,41

Среда 3 день

Завтрак

437	Гуляш	100	11,83	11,5	3,75	165,8	0,08	4,67		19,25	57,92	17,58	1,9
508	Греча отварная	180	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5
631	Компот из свежих плодов	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		21,58	7,7	58,24	678,7	0,25	9,79	0	164,75	307,47	174,78	8,55

Обед

157	Солянка по-домашнему со смет и зел	250/10/1	6,9	7	13,3	145	0,1	11		65	228	34	2
333	Макароны с сыром	200	17	8,6	4,8	271	0,3	4,1	25	27,1	291	27,7	1
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	Фрукт	150	0,5	0	12,9	60	0,1	25	0	24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		32,15	16,78	98,03	803,0	0,75	40,9	25	145,24	705,3	143,6	9,33

Четверг 4 день

Завтрак

з	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/30	12,6	21,8	14,1	303,4	0,13	0,14	92	179	107	15	1
626	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,3	6,2	35,3	221	0	0	0	17	51	31	7
693	Какао на молоке	180	3,78	5	32,5	112,5	0,04	1		124	116	22	0,8
	Фрукт	150	0,6	0	15,8	63	0	0,7	0	120	95	14	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		27,67	33,86	134,99	892,8	0,34	1,84	92	456,9	459,3	108,1	10,55

Обед

110	Борщ из св капусты со сметаной и зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7	0	65	228	34	1,5
478	Картофельная запеканка с маслом	200	17	16	27,7	333	0,1	2,9	0	22	125	34,1	1
	Доп. Гарнир овощной	30	0,4	0,1	1,2	7		5		12	21	7	
	Сок	200	1,4	0	25,6	108	0	4	0	14	14	8	1
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	2,576	129	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		34,53	25,68	121,79	887	0,38	25,18	129	136,3	511,3	119	5,87

Пятница 5 день

Завтрак

377	Рыба запечённая	100	14,5	12,21	21,23	254,1	0,11	0,77	0	350,9	191	44	1
520	Картофельное пюре	180	3,84	8,16	25,48	196,8	19,2	10,44		3,98	3,22	7,08	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3		15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Кондитерское изделие	1/20	2,7	8,4	31	207							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		26,73	29,63	130,2	910,8	19,48	12,31	0	387,78	294,52	83,18	4,95

Обед

132	Рассольник Ленингр.со смет.зеленью	250/10/1	6,9	7	13,3	145	0,1	11		65	228	34	2
493	Индейка тушеная в сметан.соусе	100	11,5	9,36	2,16	139	0,032	0,16	14	26,56	102,74	10,8	0,76
511	Рис отварной	180	3	5,04	31,96	184,8	0,036			6,55	65,76	21,8	
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	16,41	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		31,05	22,58	115,35	798,2	0,398	27,57	14	232,11	519,8	155,1	5,13

Суббота 6 день

Завтрак

469	Фрикадельки в соусе	105	8,42	11,69	9	212	0,09	0,26	17	25,7	1,82	25,7	5,29
508	Греча отварная	180	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5
	Молочный коктейль	200	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2	0	232	180	26	0
	Булочка	50	1,7	14,5	32	248	нет данных						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Всего		32,09	45,65	118,97	1041	0,49	2,26	117	320,6	549,92	217,6	13,04

Обед

124	Щи из св.капусты с мясом, смет.зел	12,5/250	5,4	5,6	17,36	142	0,1	18	16	29,7	92,7	42,2	2
294	Сырники из творога со сгущ молоком	200	38	26	66	529	0,1	0,6	0	287	283	43	1
685	Чай с сахаром и молоком	180	2,2	0	16,6	64,4				10,07		52,6	1,37
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Фрукт	200	0,66		17,2	80	0,13	33,3		32	22,6	21,6	4
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	140	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	3,013	156	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		59,31	39,18	176,69	1196	0,62	56,31	312	622,07	711,6	223,3	10,94

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник 7 день

Завтрак

499	Биточки куриные	100	20,6	22,3	10	326,6	0	0	0	29	107	15	1,3
516	Рожки отварные	180	7,06	8,3	47,06	294,6	0,06			16	46,7	12	1,2
707	Сок	200	1,4		25,6	108		4		14	14	8	1
	Фрукт	150	0,6		15,8	63		0,7		12	95	14	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		35,05	31,46	135,75	985,1	0,23	4,7	0	87,9	353	75,1	5,25

Обед

140	Суп картоф.вермиш.с фрикад.зелень	17,5/250	8,3	8,4	15,9	174	0,1	11	0	65	228	34	2
340	Омлет натуральный с маслом	200/5	9,2	40	1,65	410	0,06	0,7	0,23	175,7		9,88	11,1
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,02	0,8		5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	всего		25,25	49,58	84,58	911	0,41	12,5	0,23	269,84	397,3	112,78	16,43

Вторник 8 день

Завтрак

3	Бутерброд с сыром	25/25	8	8	8,2	108	0	0,5	0	300	162	15	0
366	Залеканка твор.со сгущ.молоком	200	29,5	22,1	66,3	569	0,09	0,6	0,09	287	283	43	1,3
686	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,3	0	15,2	60		1,1		16	10	6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		43,19	30,96	126,99	929,9	0,26	2,2	0,09	619,9	545,3	90,1	4,05

Обед

124	Щи рыбные из св. кап. смет. зелень	12,5/250	5,4	5,6	17,36	142	0,1	18	16	29,7	92,4	42,21	1
451	Котлета мясная	100	15,8	14,4	16	261				29	107	15	1
520	Картофельное пюре	100	1,7	2,8	17,76	103	0,02			3,63	36,5	12	
534	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,9	77	0,72	17,08	0	58,8	40,6	20,8	0,8
699	Напиток апельсиновый	180	0,09	0	21,78	83,7		4,68		6,3		1,62	0,38
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	2,933	0,12	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		32,48	27,66	132,13	931,7	1,07	42,69	16	150,73	399,8	127,53	5,55

Среда 9 день

Завтрак

388	Шницель рыбный	100	13	8,8	15,2	196	0,14	0,2	269	89,2	229,2	18,7	2,6
511	Рис отварной	180	3	5,04	31,96	184,8	0,036			6,55	65,76	21,8	
638	Компот из кураги	180	1,3	0	44,68	165	0,03	1		40,48	35	20	1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Йогурт	100	2,6	1,4	14	77	0	0,6	0	110,4	87,4	12,8	0,09
	Всего		9,69	7,3	113,93	619,7	0,186	1,6	10	52,43	147,56	71,4	2,2

Обед

139	Суп гороховый с цыпл.и зеленью	12,5/250	8,1	6,6	11,1	135	0,1	23	10	38,2	93,7	33,6	1
433	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0	19,08	126	22,6	1,49
516	Вермишель отварная	180	6,36	7,44	42,36	265,2	0,072			14,4	42	10,8	1,08
699	Напиток лимонный	180	2,2	0	16,6	64,4				110,7		52,6	
	Фрукт	150	0,5		12,9	60	0,1	25		24	17	13	3
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	2,133	13	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		35,19	43,39	136,85	1095	0,782	50,31	23	229,68	402	168,5	8,94

Четверг 10 день

Завтрак

436	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	0,12	6,9	0	24	141	33	2,1
631	Компот из свежих ягод	180	0,2	0	2,84	118	0,02	5,12		110	5,05	5,7	1,1
	Кондитерское изделие	25	1,7	14,5	32	248							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		29,54	27,61	99,13	871,4	0,31	12,02	0	150,9	236,35	64,8	4,95

Обед

132	Рассольник с мясом, смет. зелень	12,5/250	6,9	7	13,3	145	0,1	11	0	65	228	34	2
733	Оладьи со сгущенным молоком	180	9,46	9,44	81,9	491	0,4	1,11	14	178	206	33,46	1,4
707	Сок	200	1,4		25,6	108		4		14	14	8	1
	Йогурт	125	2,57	1,38	13,3	76,36		0,64		110	87,4	12,8	0,09
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	16,83	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		27,78	19	185,43	1085	0,73	33,58	14	390,3	658,7	124,16	0

Пятница 11 день

Завтрак

423	Бефстроганов	100	17,4	12,3	5,2	203	0,02	0	0,02	12	71	8	1
516	Рожки отварные	180	7,06	8,3	47,06	294,6	0,06			16	46,7	12	1,2
639	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	15,7	62	0,1	2		232	180	26	
	Доп.Гарнир овощной	50	0,24		0,72	4,2	0,006	3		7,2	12,6	4,2	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		30,39	21,46	105,97	756,7	0,356	5	0	284,1	400,6	76,3	4,13

Обед

110	Борщ из св.капусты со смет.зеленью	250/10/1	8,28	8,4	15,96	174	0,05	10,7		65	228	34	1,5
388	Биточки рыбные	100	14,7	12,4	21,45	257	0,11	0,8	0	354	191	44	1
520	Картофельное пюре	180	3,84	8,16	25,48	196,8	19,2	10,44		3,98	3,22	7,08	1,2
648	Кисель ягодный витаминизированный	180	0,14	0	16,1	67		4,08		13,86	6,06	4,92	0,2
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	0	0	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		11,43	9,34	92,91	528,8	19,43	14,52	0	41,14	132,58	47,9	3,77

Суббота 12 день

Завтрак

496	Грудка куриная отбивная	100	23	9,2	0,5	181			5,46	5,46	54,8	189	
511	Рис отварной	180	3	5,04	31,96	184,8	0,036			6,55	65,76	21,8	
631	Компот плодово-ягодный	180	0,2		2,84	117	0,02	5,12		111	5,05	5,67	1,09
	Снежок	250	5,6	6,4	8,2	116	0,06	1,4	0,04	240	190	28	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	11,5	43,5	16,5	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,36	13,14	76	0,12	0	0	5,4	46,8	9,6	1,2
	Всего		14,19	21,5	80,29	791,7	0,32	6,52	5,5	374,45	351,11	81,57	3,04

Обед

71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	0,4	16	0	27,1	43,7	27,1	0,7
134	Суп Крестьянский со смет.зелень	250/10/1	7,6	7,7	14,1	158	0,1	18	16	29,7	92,4	42,2	0
462	Ёжики мясные	100	6,2	17,7	0,9	190	0,02	0	0	12	71	8	1
508	Греча отварная	180	5,6	7,2	27,5	202	0,1			24	201	135	5
	Молоко	200	5,9	6,8	12,9	123	0,1	2		232	180	26	
	Вафли	60	1,3	4,2	15	104	0	0	0	1,6	8,4	1,2	0,12
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,7	0,07	9,128	7,7	16,1	60,9	23,1	0,77
	Хлеб ржаной	40	1,92	0,48	17,52	101,3	0,16	0	0	7,2	62,4	12,8	1,6
	Всего		35,5	44,8	128,5	1166,	1,0	45,1	23,7	349,7	719,8	275,4	9,2

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм (для детей от 12 лет) Завтрак

2022

Продукты	№Ср-су	№25	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день	Сред. день	% выполн.
Молоко, мол. продукты	350	87,5		245		267	50	214		69	45				74,17	84,76
Кисло-молочн	180	45									100			250	29,17	64,81
Творог	60	15								183					15,25	101,67
Сыр	15	3,75				20				25					3,75	100,00
Сметана	10	2,5						15		10			20		3,75	150,00
Цаплята	53	13,25		78					102					116	24,67	186,16
Мясо	78	19,5	96		79			70				79	79		33,58	172,22
Макароны	20	5	30						30				30		7,50	150,00
Рыба	77	19,25					112				112				18,67	96,97
Яйцо	40	10	3					45	8	25	15				8,00	80,00
Крупа	50	12,5			82	44		69		7	65			54	26,75	214,00
Мука	20	5			12			35					7	8	5,17	103,33
Сахар	35	8,75			24	26	13,5			25	18	21,6	18	21,6	13,98	159,71
Кондитерские изделия	15	3,75					20					25			3,75	100,00
Масло сливочное	35	8,75	12	12	7	20	12	12	6,3	8	9		5,25	12	9,63	110,05
Масло растительное	18	4,5	5	7	4		8	12	6		9	8	7		5,50	122,22
Картофель	187	46,75		205			205	87				214		87	66,50	142,25
Овощи, зелень	320	80	15	78	43			45	15		20	78	75	30	33,25	41,56
Фрукты свежие	185	46,25	150		46	150	10		150	10		40		45	50,08	108,29
Сухофрукты	20	5									18		18		3,00	60,00
Хлеб пшеничный	200	50	75	68	50	80	78	50	50	80	50	50	50	50	60,92	121,83
Хлеб ржаной	120	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30,00	100,00
Чай	2	0,5					0,9			0,9					0,15	30,00
Дрожжи	0,3	0,075						4							0,33	444,44
Какао	1,2	0,3				4	4								0,67	222,22
Соль	5	1,25	3	4	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	2,08	166,67
Сох	200	50	200						200						33,33	66,67
Кофейный напиток	2	0,5													0,00	0,00

Примерное меню

Таблица выполнения натуральных норм для детей от 12 лет (обед)

2022

Продукты	№Ср-сут	№35%	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день	Сред. ден	% выполн.
Молоко, мол. продукт	350	122,5		116				216	80	45		193	54	252	79,67	65,03
Кисло-молочи	180	63	130					250				130			42,50	67,46
Творог	60	21		152				121							22,75	108,33
Сыр	15	5,25			51										4,25	80,93
Сметана	10	3,5	10	6	10	10	22,5	10		10		10	10		8,21	234,52
Цыплята	53	18,55	130			16	71				16		16		20,75	111,86
Мясо	78	27,3			22	89	27	27	27	100	113	27		60	41,00	150,18
Макароны	20	7			50				10		50				9,17	130,95
Рыба	77	26,95								71			173		20,33	75,45
Яйцо	40	14		10			4	4	165			4			15,58	111,31
Крупа	50	17,5	70	36			69				20	5		93	24,42	139,52
Мука	20	7					4	18				85	4		9,25	132,14
Сахар	35	12,25	21,6	34	18	3	21,6	27	18	21,6	21,6	3	9		16,53	134,97
Кондитерские изделия	15	5,25												60	5,00	95,24
Масло сливочное	35	12,25	4	15	15	13	15	7	15	15	15	10,25	15,5	12,5	12,69	103,57
Масло растительное	18	6,3	7,5	4	4	15	8	7,5	10	9,5		8	4	20,5	8,17	129,63
Картофель	187	65,45	67	67	50	289	100	40	100	154	67	100	232	62	110,67	169,09
Овощи, зелень	320	112	184	35	61	213	155	90	29	266	27	49	153	193	121,25	108,26
Фрукты свежие	185	64,75	45		150		45	220		45	165		45		59,58	92,02
Сухофрукты	20	7		21	32				32						7,08	101,19
Хлеб пшеничный	200	70	70	79	70	70	70	70	70	88	70	70	70	70	72,25	103,21
Хлеб ржаной	120	42	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40,00	95,24
Чай	2	0,7						0,9							0,08	10,71
Дрожжи	0,3	0,105										4,2			0,35	323,33
Какао	1,2	0,42		5											0,42	99,21
Соль	5	1,75	3	2	2	3	2	5	2	3	2	2	2	2	2,50	142,86
Сок	200	70				200						200			33,33	47,62
Кофейный напиток	2	0,7		7,2											0,60	85,71

продукты	ЗАВТРАКИ с 12 лет и старше (25% от норм)							ОБЕДЫ с 12 лет и старше (35% от норм)						
	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорий ность	брутто, г	нетто, г	% от нормы	белки, г	жиры, г	углевод ы, г	калорийн ость, ккал
хлеб ржаной	30	30	150,0	1,5	0,3	13,4	63,0	40	40	142,9	2,0	0,4	17,9	84,0
хлеб пшеничный	60,92	60,92	162,5	4,6	0,5	30,0	143,2	72,25	72,25	137,6	5,5	0,6	35,5	169,8
мука пшеничная	5,17	5,17	137,9	0,6	0,1	3,6	17,3	9,25	9,25	176,2	1,0	0,1	6,5	30,9
крупы, бобовые	26,75	26,75	237,8	2,9	0,9	17,3	89,3	24,42	24,42	155,0	2,6	0,8	15,8	81,5
макаронные изделия	7,5	7,5	200,0	0,8	0,1	5,3	25,4	9,17	9,17	174,7	1,0	0,1	6,5	31,0
картофель	66,5	50,008	106,4	1,0	0,2	8,2	38,5	110,67	83,224	126,5	1,7	0,3	13,6	64,1
овощи, зелень	33,25	26,6	38,0	0,3	0,0	1,5	8,0	121,25	97	99,0	1,3	0,1	5,5	29,3
фрукты свежие	50,08	46,324	100,2	0,4	0,2	6,0	28,7	59,58	55,1115	85,1	0,5	0,2	7,1	34,2
фрукты сухие, в т.ч.	3	3	80,0	0,1	0,0	1,7	7,8	7,08	7,08	134,9	0,2	0,0	4,0	18,5
соки и витаминиз.напитки	33,33	33,33	66,7	0,2	0,0	3,9	17,7	33,33	33,33	47,6	0,2	0,0	3,9	17,7
мясо жилованное	33,58	30,456	174,0	5,7	4,9	0,0	66,4	41	37,186	151,8	6,9	5,9	0,0	81,1
цыплята 1	24,67	21,792	249,0	4,1	3,5	0,0	47,9	20,75	18,329	149,6	3,4	3,0	0,0	40,3
рыба-филе	18,67	17,97	123,9	3,0	0,7	0,0	18,1	20,33	19,568	96,4	3,2	0,8	0,0	19,8
Молоко3,2%	74,17	74,17	98,9	2,2	2,4	3,5	44,5	79,67	79,67	75,9	2,3	2,5	3,7	47,8
кисломолочные3,2%	29,17	29,17	77,8	0,8	0,9	1,2	17,2	42,5	42,5	81,0	1,2	1,4	1,7	25,1
творог	15,25	15,25	122,0	2,7	1,4	0,5	25,8	22,75	22,75	130,0	4,1	2,0	0,7	38,4
сыр	3,75	3,6875	150,5	1,0	1,0	0,0	12,9	4,25	4,1792	121,8	1,1	1,1	0,0	14,6
сметана	3,75	3,75	150,0	0,1	0,6	0,1	6,1	8,21	8,21	234,6	0,2	1,2	0,3	13,3
масло сливочное	9,63	9,63	128,4	0,0	7,9	0,1	72,0	12,69	12,69	120,9	0,1	10,5	0,1	94,9
масло растительное	5,5	5,5	146,7	0,0	5,5	0,0	49,4	8,17	8,17	155,6	0,0	8,2	0,0	73,4
яйцо (в штуках)	0,2	8	80,0	1,0	0,9	0,1	12,6	0,4	16	114,3	2,0	1,8	0,1	25,1
сахар	13,98	13,98	139,8	0,0	0,0	14,0	55,8	16,53	16,53	118,1	0,0	0,0	16,5	66,0
кондитерские изделия	3,75	3,75	150,0	0,2	0,3	2,8	14,9	5	5	142,9	0,2	0,4	3,8	19,9
чай	0,15	0,15	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,08	0,08	57,1	0,0	0,0	0,0	0,0
какао	0,67	0,67	223,3	0,2	0,1	0,1	1,9	0,42	0,42	100,0	0,1	0,1	0,0	1,2
дрожжи	0,33	0,33	132,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,35	0,35	100,0	0,0	0,0	0,0	0,4
соль	2,08	2,08	166,4	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	2,5	142,9	0,0	0,0	0,0	0,0

Биологическая ценность

фактическая

% от нормы

белки	жиры	углево ды	калорий ность
33,4	32,4	113,2	885
114,7	113,8	112,9	113,1

белки	жиры	углевод ы	калорий ность
40,9	41,7	143,4	1122
100,4	104,6	102,1	102,5