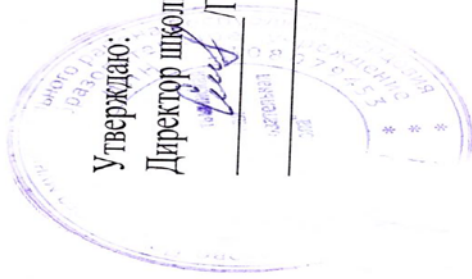


Утверждаю:
Директор школы: П.Н.Сисигина
2023 год



**Примерное десятидневное меню питания учащихся МБОУ
«Гарханско-Потьминская основная общеобразовательная
школа» 12-18 лет**

(осенно-зимний период)

(вместе с листом перфо)

День: понедельник																
Неделя: первая																
Сезон: Осене-зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1/390	Каша манная молочная жидкая	250	Молоко	125	7.80	7.62	24.62	198.30	0.10	1.36	45.90	0.00	240.21	195.06	29.40	0.37
			Крупа манная	38.5												
			Масло сливочное	6.25												
			Сахар	8.75												
			Вода	56.25												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
11/424	Яйцо вареное	40	Яйцо куриное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
	ИТОГО:	570			18.38	29.64	56.76	540.10	0.13	1.36	164.00	0.00	270.21	275.86	34.20	1.77
ОБЕД																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	Капуста белокочанная свежая	79	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	0.00	37.37	27.61	15.16	0.51
			Морковь	10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	8												
33/87	Суп с рыбными консервами	300	Консервы рыбные в собственном соку	48	10.33	10.08	17.21	200.70	0.12	10.93	18.00	0.00	54.36	211.83	56.82	1.51
			Картофель	84												
			Морковь	19.5												
			Лук репчатый	9												
			Крупа рисовая	6												
			Масло сливочное	4.56												
Вода	240															
23/304	Плов	100	Мясо бройлера	100	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	1.01	48.00	0.00	45.10	199.30	47.50	2.19
			Лук репчатый	10												
			Марков	10												
		150	Таматная паста	10												
			Крупа рисовая	50												
			Масло сливочное	8												

6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Вода	200	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.22	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
24/847	Груша	100			0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	8	96.1	0	2.3
	ИТОГО:	1075			50.96	35.94	172.34	1205.90	0.456	50.47	66.00	0.00	193.23	538.44	119.48	11.37
	ИТОГО за день:	1645			69.34	65.58	229.10	1746.00	0.586	51.83	230.00	0.00	463.44	814.30	153.68	13.14

ПОЛДНИК

51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			3.20	4.00	43.80	194.80	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	36.00	8.00	1.20

Молоко	325.0
Масло сливочное	37.1
Масло растительное	5.0
Консервы рыбные	48.0
Мясо бролира	100.0
Крупа манная	38.5
Крупа рисовая	6.0
Макаронные изделия	61.2
Сахар	68.8
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	1.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	3.0
Печенье сахарное	40.0
Смесь сухофруктов	20.0
Картофель	84.0
Морковь	29.5
Лук репчатый	9.0
Яйцо куриное	40.0
Груша	100.0
Капуста белокочанная	79.0
Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	70мг

День: вторник																
Неделя: первая																
Сезон: Осене-зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175	7.19	6.51	23.55	181.50	0.11	1.14	38.25	0.00	202.03	172.48	30.18	0.64
			Вермишель	20												
			Масло сливочное	2.5												
			Сахар	2												
			Вода	75												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1.2	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	100	Свекла	95	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	0.00	35.15	40.97	20.90	1.33
			Масло растительное	6												
ИТОГО:		620			28.14	33.72	127.60	906.09	0.37	11.94	156.27	5.99	611.18	557.45	115.08	4.53
ОБЕД																
39/38	Салат из моркови с яблоками	100	Морковь свежая	75	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
			Сахар	1												
			Яблоко	25												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	300	Куры	30	6.59	6.34	19.60	161.70	0.28	6.97	0.00	0.00	45.70	104.62	42.36	2.44
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
26/304	Рис отварной	150	Рис	54	8.73	14.61	75.00	447.70	0.58	0.00	0.13	1.50	140.76	392.08	115.21	3.58
			Масло сливочное	6.75												
			Соль	7.5												
13/608	Котлета	100	Говядина(котлетное мясо)	74	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	32.13	1.50
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко или вода	24												
			Сухари	10												

			Масло растительное	6												
			Масса полуф-та	99												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.22	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
57	Банан	100			1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО:	1275			52.13	36.66	229.28	1402.15	1.226	23.37	28.88	1.50	310.49	735.08	262.45	14.28
	ИТОГО за день:	1895			80.27	70.38	356.88	2308.24	1.596	35.31	185.15	7.49	921.67	1292.53	377.53	18.81
ПОЛДНИК																
52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			1.40	1.40	45.00	169.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	14.40	4.00	1.00

Молоко	399.0
Масло сливочное	29.3
Масло растительное	11.0
Сухари	10.0
Говядина	74.0
Вермишель	20.0
Крупа рисовая	54.0
Горох	20.3
Сахар	53.0
Хлеб пшеничный	120.0
Хлеб ржаной	200.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40.0
Сыр	20.0
Картофель	75.0
Морковь	85.0
Лук репчатый	10.0
Яблоки	25.0
Банан	100.0
Куры	30.0
Аскорбиновая кислота	70мг

	Соль йодированная	5														
	Апельсин	100			0.9	0.2	8.1	43	0.02	60	0.04	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	1435			48.93	39.63	158.33	1178.35	0.576	115.21	84.39	0.00	284.05	401.38	123.78	10.87
	ИТОГО за день:	2050			72.53	56.03	273.02	1878.30	0.906	122.60	122.81	6.44	768.12	873.61	234.07	14.71

ПОЛДНИК

53	Пряники	40	Пряники	40	1.92	1.12	33.00	140.00	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			2.12	1.12	47.00	168.00	0.03	0.00	0.00	0.00	9.60	16.40	0.00	0.64

Молоко	202.0
Масло сливочное	14.7
Масло растительное	23.6
Голень-бройлер	125.3
Крупа рисовая	15.0
Сахар	76.0
Хлеб пшеничный	200.00
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Смесь сухофруктов	32.0
Соль йодированная	5.0
Пряники	40.0
Повидло	23.63
Картофель	189.9
Морковь	87.0
Лук репчатый	12.0
Свекла	142.0
Капуста свежая	60.0
Апельсин	100.0
Лимон	12.5
Куры	30.0
Лимонная кислота	0.2
Аскорбиновая кислота	70мг

День: пятница																
Неделя: первая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175	7.19	6.51	23.55	181.50	0.11	1.14	38.25	0.00	202.03	172.48	30.18	0.64
			Вермишель	20												
			Масло сливочное	2.5												
			Сахар	2												
			Вода	75												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	100	Свекла	95	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	0.00	35.15	40.97	20.90	1.33
			Масло растительное	6												
ИТОГО:		600			28.14	17.32	127.40	756.09	0.37	11.94	38.27	5.99	609.18	553.45	115.08	4.53
ОБЕД																
45	Винигрет овощной	100	Картофель	30	0.82	3.75	5.06	56.88	0.05	0.04	6.15	0.00	13.92	26.98	12.50	0.51
			Свекла	30												
			Марков	15												
			Огурец саленый	15												
			Лук репчатый	10												
			Масло растительное	8												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	300	Куры	30	6.59	6.34	19.60	161.70	0.28	6.97	0.00	0.00	45.70	104.62	42.36	2.44
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
14/668	Макаронны	180	Макаронные изделия	61.2	6.62	5.42	31.73	202.14	0.08	0.00	25.20	0.00	5.38	44.60	25.34	1.33
			соль	0.3												
			Масло сливочное	6.3												
35/301	Птица тушенная	200	Мясо бройлера	125.3	22.40	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	0.00	70.13	172.75	29.88	2.21

			Соус	100												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
24/847	Плоды или ягоды свежие(груша)	100			0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
	ИТОГО:	1205			33.11	19.29	156.05	895.32	0.646	12.01	31.35	0.00	121.00	272.30	80.20	11.66
	ИТОГО за день:	1805			61.25	36.61	283.45	1651.41	1.013	23.95	69.62	5.99	730.18	825.75	195.28	16.19

ПОЛДНИК

52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			1.40	1.40	45.00	169.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	14.40	4.00	1.00

Молоко	375.0
Масло сливочное	10.5
Масло растительное	18.4
Сметана	10.0
Вермишель	20.0
Макаронны	72.0
Горох	20.3
Сахар	41.0
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	6.0
Соль йодированная	5.0
Вафли	40.0
Сыр	36.0
Картофель	203.0
Морковь	85.00
Лук репчатый	20.0
Яблоки	25.00
Говядина	126.40
Груши	100.00
Чернослив	17.00
Свекла	82.00
Томатное пюре	8.00
Куры	30.0

Аскорбиновая кислота

70мг

День: понедельник																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175	7.19	6.51	23.55	181.50	0.11	1.14	38.25	0.00	202.03	172.48	30.18	0.64
			Вермишель	20												
			Масло сливочное	2.5												
			Сахар	2												
			Вода	75												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	1.2	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	100	Свекла	95	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	0.00	35.15	40.97	20.90	1.33
			Масло растительное	6												
	ИТОГО:	600			28.14	17.32	127.40	756.09	0.37	11.94	38.27	5.99	609.18	553.45	115.08	4.53
ОБЕД																
45	Винегрет овощной	100	Морковь свежая	15	0.82	3.75	5.06	56.88	0.04	6.15	0.00	0.00	13.92	26.98	12.50	0.51
			Свекла	30												
			Огурцы саленые	15												
			Лук репчатый	10												
			Картофель	30												
			Масло растительное	8												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	300	Куры	30	6.59	6.34	19.60	161.70	0.28	6.97	0.00	0.00	45.70	104.62	42.36	2.44
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
14/668	Макароны	200	Макаронные изделия	61.2	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0.00	25.20	0.00	5.83	44.60	25.34	1.33
			Соль	0.3												
			Масло сливочное	6.3												
35/301	Птица тушенная	200	Мясо бройлера	125.3	22.40	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	0.00	70.13	127.75	29.88	2.21

			Сосиска отварная	100												
7/943	Чай с сахаром	200	чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
24/847	Плоды или ягоды свежие(груша)	100			0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.00	8.00	96.10	0.00	2.30
	ИТОГО:	1225			33.11	19.29	156.05	895.32	0.626	18.12	25.20	0.00	121.45	272.30	80.20	11.66
	ИТОГО за день:	1825			61.25	36.61	283.45	1651.41	0.996	30.06	63.47	5.99	730.63	825.75	195.28	16.19
ПОЛДНИК																
52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			1.40	1.40	45.00	169.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	14.40	4.00	1.00

Молоко	375.0
Масло сливочное	10.5
Масло растительное	18.4
Сметана	10.0
Вермишель	20.0
Макароны	72.0
Горох	20.3
Сахар	41.0
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Вафли	40.0
Сыр	36.0
Картофель	203.0
Морковь	85.00
Лук репчатый	20.0
Свекла	82.0
Яблоки	25.00
Говядина	126.40
Томатное пюре	8.00
Груши	100.00
Куры	30.0
Аскорбиновая кислота	70мг

День: вторник																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1/390	Каша манная молочная жидкая	250	Молоко	125	7.80	7.62	24.62	198.30	0.10	1.36	45.90	0.00	240.21	195.06	29.40	0.37
			Крупа манная	38.5												
			Масло сливочное	6.25												
			Сахар	8.75												
			Вода	56.25												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с молоком	200	Чай	1	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02	0.00	0.08	0.00	33.00	67.50	10.50	0.40
			Сахар	15												
			Молоко	150												
39/38	Салат из моркови С Яблоками	100	Морковь свежая	75	1.26	7.08	19.53	145.09	0.07	5.63	0.00	0.00	50.97	0.00	0.00	0.95
			яблоки	25												
			Сахар	1												
	ИТОГО:	630			15.74	33.72	78.39	680.19	0.19	6.99	163.98	0.00	326.18	266.56	39.90	1.72
ОБЕД																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	100	Капуста белокочанная свежая	99	1.41	5.08	8.65	85.90	0.02	34.95	0.00	0.00	44.67	24.71	13.16	0.54
			Лук зеленый	13												
			Сахар	5												
			Лимонная кислота	0.3												
			Масло растительное	5												
33/87	Суп с рыбными консервами	300	Консервы рыбные в собственном соку	48	10.33	10.08	17.21	200.70	0.12	10.93	18.00	0.00	54.36	211.83	56.82	1.51
			Картофель	84												
			Морковь	19.5												
			Лук репчатый	9												
			Крупа рисовая	6												
			Масло сливочное	4.56												
			Вода	240												
59	Каша гречневая рассыпчатая	200	Гречневая крупа	92	11.40	9.64	54.90	360.68	0.28	0.14	0.00	0.00	18.98	0.00	0.00	6.06
			Вода													
			Соль	0.5												
			Масло сливочное	8												

61/472	Рыба отварная	100	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	121.3	17.90	0.80	0.00	79.00	0.07	0.53	0.00	0.00	33.30	0.00	0.00	0.67
			Морковь	2.7												
			Лук репчатый	2.7												
6/868	Кампот из смеси сухофруктов	200	Смес сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Вода	200												
50	Хлеб ржаной(ржано- пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1225			59.56	29.08	180.88	1220.08	0.716	47.63	18.00	0.00	199.71	240.14	69.98	13.64
	ИТОГО за день:	1855			75.30	62.80	259.27	1900.27	0.906	54.62	181.98	0.00	525.89	506.70	109.88	15.36
ПОЛДНИК																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			3.20	4.00	43.80	194.80	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	36.00	8.00	1.20

Молоко	475.0
Масло сливочное	34.25
Масло растительное	5.0
Консервы рыбные	48.0
Крупа манная	38.5
Крупа рисовая	6.0
Крупа гречневая	92.0
Сахар	58.75
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Печенье сахарное	40.0
Картофель	84.0
Морковь	22.20
Лук репчатый	11.7
Лук зеленый	13.0
Рыба свежемороженая	121.3
Помидор	100.0
Капуста белокочанная	99.0

Кислота лимонная	0.3
Аскорбиновая кислота	70мг

День: четверг																
Неделя: первая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1/390	Каша манная молочная жидкая	250	Молоко	125	7.80	7.62	24.62	198.30	0.10	1.36	45.90	0.00	240.21	195.06	29.40	0.37
			Крупа манная	38.5												
			Масло сливочное	6.25												
			Сахар	8.75												
			Вода	56.25												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/.41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с молоком	200	Чай	0.8	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02	0.00	0.08	0.00	33.00	67.50	10.50	0.40
			Сахар	15												
			Молоко	150												
39/38	Салат из моркови С Яблоками	100	Морков свежая	75	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
			Сахар	1												
			Яблоки	25												
	ИТОГО:	630			15.56	26.82	67.48	575.50	0.17	7.61	163.98	0.00	299.49	310.56	70.65	1.85
ОБЕД																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	100	Капуста белокочанная свежая	99	1.41	5.08	8.65	85.90	0.02	34.95	0.00	0.00	44.67	24.71	13.16	0.54
			Лук зеленый	13												
			Сахар	5												
			Лимонная кислота	0.3												
			Масло растительное	5												
33/87	Суп с рыбными консервами	300	Консервы рыбные в собственном соку	48	10.33	10.08	17.21	200.70	0.12	10.93	18.00	0.00	54.36	211.83	56.82	1.51
			Картофель	84												
			Морковь	19.5												
			Лук репчатый	9												
			Крупа рисовая	6												
			Масло сливочное	4.56												
			Вода	240												
59	Каша гречневая рассыпчатая	200	Гречневая крупа	92	11.40	9.64	54.90	360.68	0.28	0.14	0.00	0.00	18.98	0.00	0.00	6.06
			Вода													
			Соль	0.5												
			Масло сливочное	8												

61/472	Рыба отварная	100	Рыба свежемороженая (минтай, треска, пикша)	121.3	17.90	0.80	0.00	79.00	0.07	0.53	0.00	0.00	33.30	0.00	0.00	0.67
			Морковь	2.7												
			Лук репчатый	2.7												
6/868	Кампот из сухофрукт	200	Смес сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Вода	200												
			Сахар	20	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
50	Хлеб ржаной(ржано-	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.22	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
	ИТОГО:	1025			63.04	32.80	181.61	1271.08	0.746	47.85	18.01	0.00	315.31	326.54	83.98	14.02
	ИТОГО за день:	1655			78.60	59.62	249.09	1846.58	0.916	55.46	181.99	0.00	614.80	637.10	154.63	15.87
ПОЛДНИК																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			3.20	4.00	43.80	194.80	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	36.00	8.00	1.20

Молоко	475.0
Масло сливочное	34.3
Масло растительное	5.0
Консервы рыбные	48.0
Сардельки	100.0
Крупа манная	38.5
Крупа рисовая	6.0
Крупа гречневая	92.0
Сахар	58.8
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Печенье сахарное	40.0
Картофель	84.0
Морковь	22.20
Лук репчатый	11.7
Рыба свежемороженая	121.3
Капуста белокочанная	99.0
Кислота лимонная	0.3
Аскорбиновая кислота	70мг

День: среда																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
38/94	Суп молочный с рисовой крупой	250	Молоко	175	6.03	1.28	21.04	165.50	0.08	1.14	38.25	0.00	198.53	171.83	28.83	0.31
			Крупа рисовая	15												
			Масло сливочное	2.5												
			Сахар	2												
			Вода	75												
46/2	Бутерброд с повидлом	65	Повидло	23.63	16.29	14.94	71.03	466.05	0.20	0.00	0.17	6.44	255.26	256.40	50.71	2.05
			Масло сливочное	5.9												
			Хлеб	35.45												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
39.38	Салат из моркови с яблоком	100	Сахар	1	1.80	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
			Яблоко	25												
			Морковь	75												
ИТОГО:		615			24.32	16.40	114.69	699.95	0.33	7.39	38.42	6.44	484.07	472.23	110.29	3.84
ОБЕД																
33	Салат из свеклы	100	Свекла	95	1.34	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	0.00	35.15	40.97	20.90	1.33
			Масло соевое	6												
20/187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	Куры	30	2.10	5.87	10.19	101.70	0.07	22.15	0.00	0.00	52.00	57.15	26.70	0.96
			Картофель	36												
			Морковь	12												
			Лук репчатый	12												
			Капуста свежая	60												
			Сметана	6												
			Масло растительное	6												
			Вода	240												
15/694	Пюре картофельное	180	Картофель	153.9	3.67	5.76	24.53	164.70	0.16	21.80	30.60	0.00	44.37	103.91	33.30	1.21
			Масло сливочное	6.3												
			Молоко	27												
35/301	Птица тушеная	200	Голень-бройлер	125.3	22.40	18.23	7.03	281.25	0.08	0.68	53.75	0.00	70.13	172.75	29.88	2.21
			Соус	100												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												

			Вода	200												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
	Апельсин	100			0.9	0.2	8.1	43	0.02	60	0.04	0	34	23	13	0.3
	ИТОГО:	1405			48.93	39.63	158.33	1178.35	0.576	115.21	84.39	0.00	284.05	401.38	123.78	10.87
	ИТОГО за день:	2020			73.25	56.03	273.02	1878.30	0.906	122.60	122.81	6.44	768.12	873.61	234.07	14.71
ПОЛДНИК																
53	Пряники	40	Пряники	40	1.92	1.12	33.00	140.00	0.03	0.00	0.00	0.00	3.60	16.40	0.00	0.24
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			2.12	1.12	47.00	168.00	0.03	0.00	0.00	0.00	9.60	16.40	0.00	0.64

Молоко	202.0
Масло сливочное	14.7
Масло растительное	23.6
Голень-бройлер	125.3
Сметана	6.0
Крупа рисовая	15.0
Сахар	76.0
Хлеб пшеничный	200.00
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Смесь сухофруктов	32.0
Соль йодированная	5.0
Пряники	40.0
Повидло	23.63
Картофель	189.9
Морковь	87.0
Лук репчатый	12.0
Свекла	142.0
Капуста свежая	60.0
Лимон	12.5
Апельсин	100.0
Яблоки	22.0
Куры	30.0
Лимонная кислота	0.2
Аскорбиновая кислота	70мг

День:пятница																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст:12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
1/390	Каша манная молочная жидкая	250	Молоко	125	7.80	7.62	24.62	198.30	0.10	1.36	45.90	0.00	240.21	195.06	29.40	0.37
			Крупа манная	38.5												
			Масло сливочное	6.25												
			Сахар	8.75												
			Вода	56.25												
49	Хлеб пшеничный	60	Хлеб зерновой	60	5.28	1.02	17.64	100.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
11/424	Яйцо вареное	40			5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	76.80	4.80	1.00
	ИТОГО:	570			18.38	29.64	56.76	540.10	0.13	1.36	164.00	0.00	270.21	275.86	34.20	1.77
ОБЕД																
34/43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	Капуста белокочанная свежая	79	1.41	5.08	9.02	87.40	0.03	32.45	0.00	0.00	37.37	27.61	15.16	0.51
			Морковь	10												
			Сахар	5												
			Масло растительное	8												
33/87	Суп с рыбными консервами	300	Консервы рыбные в собственном соку	48	10.33	10.08	17.21	200.70	0.12	10.93	18.00	0.00	54.36	211.83	56.82	1.51
			Картофель	84												
			Морковь	19.5												
			Лук репчатый	9												
			Крупа рисовая	6												
			Масло сливочное	4.56												
			Вода	240												
23/304	Плов	100/150	Мясо бролира	100	20.30	17.00	35.69	377.00	0.06	1.01	48.00	0.00	45.10	199.30	47.50	2.19
			Лук репчатый	10												
			Морковь	10												
			Таматная паста	10												

			Крупа рисовая	50												
			Масло сливочное	8												
6/868	Компот из смеси сухофруктов	200	Смесь сухофруктов	20	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
			Вода	200												
			Сахар	20												
			Кислота лимонная	0.2												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
24/847	Груша	100			0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	8	96.1	0	2.3
	ИТОГО:	#ЗНАЧ!			50.96	35.94	172.34	1205.90	0.456	50.47	66.00	0.00	193.23	538.44	119.48	11.37
	ИТОГО за день:	#ЗНАЧ!			69.34	65.58	229.10	1746.00	0.586	51.83	230.00	0.00	463.44	814.30	153.68	13.14
ПОЛДНИК																
51	Печенье	40	Печенье сахарное	40	3.00	4.00	29.80	166.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	36.00	8.00	0.80
3/959	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			3.20	4.00	43.80	194.80	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	36.00	8.00	1.20

Молоко	325.0
Масло сливочное	37.1
Масло растительное	5.0
Консервы рыбные	48.0
Крупа манная	38.5
Крупа рисовая	6.0
Макаронные изделия	61.2
Сахар	68.8
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Печенье сахарное	40.0
Смесь сухофруктов	20.0
Картофель	84.0
Морковь	29.5
Яйцо куриное	40.0
Груша	100.0

Лук репчатый	9.0
Капуста белокочанная	79.0
Кислота лимонная	0.2
Аскорбиновая кислота	70мг

Меню составлено на основании:

1. Сборник технических нормативов - Сборни рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.: А.С.К., 2005.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - М.: Госторгиздат, 1955.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Составитель Л.Е.Голунова. -Издательство "ПРОФИКС" Санкт-Петербург, 2003г.

День: четверг																
Неделя: вторая																
Сезон: Осенне - зимний																
Возраст: 12 лет и старше																
№ рецептуры	Наименование блюд и кулинарных изделий	Масса порции (г)	Раскладка(набор продуктов)	Грамм	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
22/93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко	175	7.19	6.51	23.55	181.50	0.11	1.14	38.25	0.00	202.03	172.48	30.18	0.64
			Вермишель	20												
			Масло сливочное	2.5												
			Сахар	2												
			Вода	75												
41/8	Бутерброд с сыром	50	Сыр	20	16.00	1.00	70.00	335.49	0.20	0.00	0.01	5.99	250.00	250.00	50.00	2.00
			Хлеб	30												
2/41	Масло сливочное порциями	20	Масло сливочное	20	0.00	16.40	0.20	150.00	0.00	0.00	118.00	0.00	2.00	4.00	0.00	0.00
3/959	Какао с молоком	200	Какао-порошок	6	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	1.30	0.01	0.00	122.00	90.00	14.00	0.56
			Сахар	20												
			Молоко	200												
33	Салат из свеклы	100	Свекла	95	1.43	6.09	8.36	93.90	0.02	9.50	0.00	0.00	35.15	40.97	20.90	1.33
			Масло растительное	6												
ИТОГО:		620			28.14	33.72	127.60	906.09	0.37	11.94	156.27	5.99	611.18	557.45	115.08	4.53
ОБЕД																
39/38	Салат из моркови с яблоками	100	Морковь свежая	75	1.08	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	0.00	24.28	44.00	30.75	1.08
			Яблоки	25												
			Сахар	1												
40/206	Суп картофельный с бобовыми	300	Куры	30	6.59	6.34	19.60	161.70	0.28	6.97	0.00	0.00	45.70	104.62	42.36	2.44
			Картофель	75												
			Морковь	10												
			Лук репчатый	10												
			Горох	20.3												
			Масло растительное	5												
			Вода	175												
26/304	Рис отварной	150	Рис	54	8.73	14.61	75.00	447.70	0.58	0.00	0.13	1.50	140.76	392.08	115.21	3.58
			Масло сливочное	6.75												
			Соль	7.5												
13/608	Котлета	100	Говядина(котлетное мясо)	74	15.55	11.55	15.70	228.75	0.10	0.15	28.75	0.00	43.75	166.38	32.13	1.50
			Хлеб пшеничный	18												
			Молоко или вода	24												
			Сухари	10												

			Масло растительное	6												
			Масса полуф-та	119												
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	2	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
50	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	120	Хлеб ржаной	120	7.92	1.44	40.08	198.00	0.216	0.00	0.00	0.00	42.00	0.00	0.00	4.68
49	Хлеб пшеничный	200	Хлеб зерновой	120	10.56	2.04	35.28	201.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Соль йодированная	5														
57	Банан	100			1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
	ИТОГО:	1275			52.13	36.66	229.28	1402.15	1.226	23.37	28.88	1.50	310.49	715.08	262.45	14.28
	ИТОГО за день:	1895			80.27	70.38	356.88	2308.24	1.596	35.31	185.15	7.49	921.67	1272.53	377.53	18.81

ПОЛДНИК

52	Вафли	40	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1.20	1.40	31.00	141.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60
7/943	Чай с сахаром	200	Чай	1	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
			Сахар	15												
	ИТОГО:	240			1.40	1.40	45.00	169.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	14.40	4.00	1.00

Молоко	375.0
Масло сливочное	29.3
Масло растительное	11.0
Сухари	10.0
Говядина	74.0
Вермишель	20.0
Крупа рисовая	54.0
Горох	20.3
Сахар	53.0
Хлеб пшеничный	200.0
Хлеб ржаной	120.0
Чай	2.0
Какао- порошок	1.2
Соль йодированная	5.0
Вафли с фруктово-сливочной начинкой	40.0
Сыр	20.0
Картофель	75.0
Морковь	85.0
Лук репчатый	10.0
Банан	100.0
Огурец	100.0
Яблоки	25.0
Куры	30.0
Аскорбиновая кислота	70мг

№	Наименование продуктов	Норма продукта в г	Дни недели										Сумма за 10 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Молоко	120	325	375	202	475	375	375	475	202	375	325	3504	292.00	143
2	Масло сливочное	35	37.11	29.25	14.7	34.25	10.5	10.5	34.25	14.7	29.25	37.11	251.62	20.97	-40
3	Крупы, бобовые	50	44.5	74.3	15	136.5	20.3	20.3	136.5	15	74.3	44.5	581.2	48.43	-3
4	Сахар	45	68.8	53	76	58.8	41	41	58.75	76	53	68.8	595.15	49.60	10
5	Хлеб пшеничный	200	180	150	155.45	180	150	150	180	155.45	150	180	1630.9	135.91	-32
6	Чай	0.4	1	2	2	1.8	2	2	1.8	2	2	1	17.6	1.47	267
7	Овощи свежие, зелень	320	117.5	195	301	251.2	187	187	232.9	301	195	117.5	2085.1	173.76	-46
8	Масло растительное	18	5	11	23.6	5	18.4	18.4	5	23.6	11	5	126	10.50	-42
9	Консервы рыбные		48			48			48			48	192	16.00	
10	Картофель	188	84	75	189.9	84	203	203	84	189.9	75	84	1271.8	105.98	-44
11	Макаронные изделия	20	61.2	20			92	92			20	61.2	346.4	28.87	44
12	Колбасные изделия	20	100			100			100			100	400	33.33	67
13	Смесь сухофруктов	20	20		32		17	17		32		20	138	11.50	-43
14	Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	100.00	-17
15	Кондитерские изделия	15	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	33.33	122
16	Какао - порошок	1.2	6	6		6	6	6	6		6	6	48	4.00	233
17	Соль поваренная	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	5.83	-17
18	Сыр	12		20			36	36			20		112	9.33	-22
19	Фрукты (плоды) свежие	200	100	125	134.5		125	125		134.5	125	100	969	80.75	-60
20	Говядина			74			126.4	126.4			74		400.8	33.40	
21	Сухари панировочные			10							10		20	1.67	
22	Повидло				23.63					23.63			47.26	3.94	
23	Сметана	10			6		10	10		6			32	2.67	-73
24	Тушка цыпленка бройлера	60/76		30	155.3		30	30		155.3	30		430.6	35.88	
25	Томатное пюре	10					8						8	0.67	-93
26	Кислота лимонная		0.2		0.216	0.3			0.3	0.216		0.2	1.432	0.12	
27	Яйцо диетическое	40	40									40	80	6.67	
28	Рыба свежемороженая	80				121.3			121.3				242.6	20.22	
29	Аскорбиновая кислота	70мг	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	700	58.33	